

Guy Corneau

Victimă pentru ceilalți, călău pentru sine

traducere de Adina Călărașu

Pentru tatăl meu, Alcide, în loc de bun rămas

*Am jubilat, pentru că am ajuns la cer;
Am străpuns cu creștetul înaltul lui,
Am pipăit luceferii,
Am cunoscut fericirea,
Într-atât, încât străluceam ca o stea
Și dansam asemeni unei constelații.
Mormântul lui Serenput (Assuan)*

Trăiește-ți viața, pentru că nu poți să-ți mori moartea!
Textele piramidelor 810a

1

Victima celorlalți?

O înfrângere fără drept de apel

În viața fiecăruia dintre noi, aproape cu precizia unui ceasornic, vine un moment în care nimic nu mai merge. Uneori, de vină sunt circumstanțele exterioare: un divorț, un faliment, o boală sau un eșec. Altădată este vorba despre noi înșine, chiar dacă totul pare să fie în regulă pe dinafară. Oricum, în acest de-al doilea caz, putem spune că este mai rău, pentru că nu avem la îndemână nicio scuză care să justifice starea în care ne aflăm. Totul pare a fi în regulă. Avem parte de succes. Și totuși, în sinea noastră, trăim sentimentul eșecului. E ca și cum ceva ne-ar fi scăpat pe parcurs.

În orice caz, indiferent din ce motive, dintr-odată se rupe filmul. Un sentiment cu neputință de controlat pune stăpânire pe noi. Poate fi vorba despre o tristețe copleșitoare, despre o oboseală cumplită ori despre o iritare din ce în ce mai acută. Sau, pur și simplu, ne pierde pofta de viață. Ne confruntăm atunci, așa cum scria poetul Leonard Cohen, cu o „înfrângere fără drept de apel”. Este vorba despre un sentiment pe care nu-l putem controla, pe care nu-l putem face să dispară. Un sentiment care ne dezmembrează, care ne copleșește, care ne sparge viața în mii de cioburi. Un sentiment care ne dă jos măștile. Un sentiment care ne lasă fără farduri, fără istorisiri de povestit și, mai cu seamă, fără istorisiri care să poată fi povestite.

În acel moment suntem tentați să jucăm rolul victimei și să-i acuzăm pe ceilalți, părinți, copii, ba chiar autorități. Deoarece, este limpede ca lumina zilei, nu am ajuns în această situație și nu ne-am înfrânt de unii singuri. Există mai mulți actori într-o dramă.

Și totuși, din punctul meu de vedere, primejdia interioară ne obligă să privim lucrurile din altă perspectivă decât de obicei. În definitiv, pericolul ne arată până în ce punct suntem victimele propriului nostru comportament. Rolul ei este să ne atragă atenția asupra închisorii pe care ne-am construit-o singuri. Să ne dezvăluie cât de mult trădăm viața din noi înșine. Să ne pună față în față cu propria ignoranță despre ceea ce suntem în realitate.

De fapt, stările noastre sufletești nu apar din senin, așa cum nu se întâmplă nici cu bolile grave, cu divorțurile sau cu accidentele serioase. Încet, încet, descoperim că există un istoric interior, de cele mai multe ori inconștient, care ne-a dus la naufragiu. Conjunctura exterioară nu face decât să scoată la iveală, să exprime, ceea ce zăcea în adâncul sufletului nostru. Putem să regretăm că s-a ajuns aici. Dar, în egală măsură, putem să salutăm ceea ce se va întâmpla în urma acestei dezvăluiri brutale: acceptarea faptului că ne confruntăm cu o problemă reală. Iar acceptarea este o etapă esențială în încercarea de a o rezolva.

Un bob zăbavă

Ca să puteți da ascultare acestor circumstanțe interioare, vă propun un scurt experiment: aveți nevoie de numai câteva secunde. Vă invit să intrați în contact cu propria voastră prezență. Mai întâi, fără să vă propuneți să obțineți ceva anume, opriți-vă o clipă ca să savurați viața ce freacă în voi: bătaile inimii, ritmul respirației, fluxul gândurilor, agitația sentimentelor, senzațiile de confort sau de disconfort. Acceptați totul, fără să încercați să schimbați ceva. Lăsați-vă în voia simțurilor.

Pur și simplu, lăsați-vă în voia simțurilor. Savurați-vă propria prezență, savurați prezența lumii din jurul vostru. Prelungiți acest moment cât de mult doriți. Dacă ieșiți cumva din postura de „degustător”, lăsați să treacă tot ceea ce vă distrage și reveniți la momentul inițial. Dacă lucrurile se complică, citiți mai departe.

Așadar, în urma unui exercițiu foarte simplu, ne aflăm deja în miezul subiectului, cu alte cuvinte, în miezul ființei voastre, ca subiect al propriei voastre experiențe și în miezul a ceea ce vreau să pun în discuție aici: intimitatea – intimitatea cu noi înșine.

Paradoxal, în încercarea noastră de a atinge bunăstarea personală, independentă de bunăstarea celorlalți, care ne-ar putea scuti de sarcini ingrate și de loviturile sorții, devenim adesea din ce în ce mai supuși. De exemplu, ajungem să muncim din ce în ce mai mult. În consecință, trebuie să ne bazăm pe tot felul de servicii, precum cele ale femeii care se ocupă de menaj sau ale celei care se ocupă de copiii noștri, o mașină confortabilă, un apartament încăpător etc. În câțiva ani, viața noastră se transformă într-o sumă de chestiuni care trebuie administrate. O mulțime impresionantă de detalii care ne asaltează fără întrerupere, detalii de care trebuie să avem grijă în regim de urgență și pe care nu mai apucăm să le ierarhizăm.

Ne pierdem suflul, pentru că ritmul vieții noastre devine prea alert: din ce în ce mai mulți oameni de văzut, din ce în ce mai multe lucruri de făcut, din ce în ce mai multe proiecte de dus la bun sfârșit. În compensație, alcoolul, sexul, tutunul, ciocolata, mâncarea în exces, televizorul, drogurile, medicamentele, vin să răspundă tulburărilor noastre de moment, iar asta din ce în ce mai des. Știm prea bine că suntem pe punctul de a cădea într-o gaură neagră, din care va trebui să ieșim într-o zi, dar nu putem face nimic. Ne-am lăsat prinși într-un mecanism din care nu ne mai putem desprinde.

Tocmai am pregătit terenul pentru a permite să se contureze în noi sentimentul că suntem niște victime ale situației. Întrucât, vezi bine, facem tot ce ne stă în puteri, dar în zadar. De fiecare dată se ivește ceva care ne stă împotriva.

Înainte de a merge mai departe, trebuie să ne rezervăm câteva clipe pentru a intra din nou în contact cu noi înșine, fără alte așteptări, fără alte scopuri, fără dorința de a schimba ceva. Opriți-vă câteva clipe, ca să admirați formidabila mașinărie pe care ați pus-o în funcțiune pentru a eșua în încercarea de a atinge bunăstarea personală. Aveți voie să râdeți. Aveți și de ce. În orice caz, nu intrați în panică. Dacă ați intrat singur într-o asemenea încurcătură, puteți fi sigur că veți reuși să scăpați cu bine, mai devreme sau mai târziu.

Așadar, cu ochii deschiși sau închiși, oferiți-vă un moment de libertate, un scurt moment de autonomie, doar pentru voi. Un moment gratuit, pe care puteți să-l savurați oriunde. Un scurt moment de reîntoarcere la sine, fără vreun motiv anume. Un moment în care să simțiți aerul care intră și iese din plămânii voștri. Un moment furat unei existențe care este atât de pasionantă, încât e pe cale să vă distrugă, fără să băgați măcar de seamă.

Odată ce vă simțiți propria prezență, nu vă mai rămâne decât să prelunghiți acest moment. Dacă nu se va sfârși niciodată, înseamnă că veți fi atins ceea ce înțelepții numesc starea de eliberare. Vă veți fi întors la libertatea copilăriei, de data aceasta pe deplin conștienți.

Prin urmare, veți fi cu adevărat liber să vă bucurați de tot ce aveți, fără să fiți, în schimb, supuși. Deoarece, în acest moment, nu voi sunteți în posesia lucrurilor, ci lucrurile vă au în stăpânire. Nu întrețineți relații, ci relațiile vă întrețin pe voi. Nu aveți gânduri, sentimente sau senzații, ci gândurile, sentimentele și senzațiile vă domină și, uneori, vă obsedează. Pe scurt, ați devenit victimă și călău pentru voi înșivă.

Așadar, nu trebuie decât să ne oprim pentru câteva secunde ca să percepem dimensiunile infernalei hore în care ne-am prins, fără voia noastră. Aceste câteva secunde ne deschid calea către autonomie. Într-adevăr, dacă devenim conștienți de legăturile care nu ne lasă să ne mișcăm, înțelegem totodată că dorința noastră arzătoare de independență nu ne aduce, de cele mai multe ori, decât mai multă dependență. Acesta nu este un rău în sine, întrucât, din fericire, noi, oamenii, suntem în realitate interdependenți. În schimb, ca să ne putem bucura cu adevărat de viață, trebuie să dezvoltăm o autonomie reală, care nu poate veni decât din interior.

În ceea ce mă privește, nu există o independență reală. Așa cum am spus deja, suntem strâns legați unii de ceilalți și de ceea ce ne înconjoară. În cel mai bun caz, putem vorbi de interdependență. Și totuși, chiar în interiorul acestei interdependențe, ne putem alege o poziție autonomă. Este vorba despre o autonomie interioară, care ne împiedică să fim sclavii a ceea ce ni se întâmplă sau ai sentimentelor noastre. Există un perimetru de libertate interioară, în care nu ne simțim determinați în chip absolut nici de trecutul nostru, nici de contextul imediat. Acest perimetru de libertate interioară ne îngăduie să găsim în noi înșine seninătatea și bucuria pe care le căutăm, în cea mai mare parte a timpului, în afară, la ceilalți. Acest grăunte de autonomie face ca lucrurile să pară relative și ne salvează de sclavia față de cerințele din exterior.

Pe firul apei

Ați observat cumva că, în primele secunde, exercițiul pe care vi l-am propus mai sus este foarte ușor de pus în practică? Reușim destul de repede să ne desprindem de grijile zilnice. Ba

mai mult, simțim aproape imediat o anumită pace și libertate interioară. Dar, de îndată ce căutăm să prelungim acest moment, lucrurile se complică; ne pomenim că suntem asaltați de tot felul de gânduri, de la cele mai banale până la cele mai interesante.

Aceste perturbări ne dau mai multe indicii. În primul rând, putem observa că starea de pace și de liniște pe care o căutăm în afară există deja în noi înșine. Ea există înaintea tuturor celorlalte lucruri, ca să zicem așa. Ea este, în același timp, pământul din care ne-am născut și pământul făgăduinței. Pământul din care ne-am născut, pentru că de aici am venit pe lume. Fiecare dintre celulele corpului nostru își amintește și nu ne lasă nici pe noi să uităm acest lucru; nu trebuie decât să luăm aminte la bucuria unui copil care se joacă, pentru a ne convinge. Pământul făgăduinței, deoarece, vai, am uitat că această stare există în noi înșine, și o căutăm pretutindeni în afara noastră, până când o întâmplare oarecare ne trimite înapoi, înăuntrul nostru.

În al doilea rând, aceste perturbări ne arată că nu are nicio însemnătate dacă suntem menajeră sau ocupăm vreo funcție de conducere, pentru a putea ajunge la această stare. Existența ei nu are nicio legătură cu meritele noastre. Nu are de-a face cu ceea ce am reușit sau nu să realizăm sau cu ceea ce ar trebui ori ne-ar plăcea să facem.

Vă mai atrag atenția asupra unui ultim aspect: cum se face că, de fiecare dată când încercăm să prelungim momentul de detașare interioară, apare câte ceva care ne cheamă imediat la ordine? De ce natură este această forță, ce ne separă de sursa vieții noastre? Cum se face că avem atât de puțină putere asupra stărilor noastre interioare?

Acest tip de întrebări ne conduce direct la ipotezele care m-au călăuzit în scrierea cărții de față. Eu unul mă întreb dacă nu cumva tocmai ideea că avem o identitate este forța care ne separă de sursa vieții noastre. Dacă nu cumva propria noastră identitate, adică ceea ce numim în mod obișnuit personalitatea noastră, nu se întemeiază pe un mecanism de protecție bazat pe teamă. În egală măsură, mă întreb dacă nu cumva acest scut reprezentat de personalitatea noastră, în loc să ne protejeze, nu va sfârși prin a ne întemnița și prin a ne rupe de elanurile noastre fundamentale, privându-ne de energia interioară de care avem nevoie pentru a trăi și a deveni creatorii existenței noastre.

În mod paradoxal, acest personaj cu care ne identificăm și căruia îi spunem „eu” ar putea fi chiar elementul care ne împiedică să savurăm un exercițiu atât de simplu precum cel pe care tocmai vi l-am descris. Ar putea fi cel care ne aduce în postura de victimă și călău pentru noi înșine, deși credem că suntem victimele celorlalți și ne temem să nu devenim călăi pentru aceștia.

În ceea ce mă privește, sunt conștient că, pe acest teritoriu, nu înaintăm pe un teren cunoscut. Ipotezele mele ar putea fi chiar neliniștitoare pentru unii dintre voi. Deoarece, la urma urmei, dacă ne lepădăm de singurul lucru de care suntem siguri că reprezintă ființa noastră și asupra căruia știm că avem putere, ce ne mai rămâne? Și totuși, vă invit să mă urmați în această călătorie și să căutați curajul de a vă depăși reținerile, pentru că acest personaj cu care ne identificăm zi de zi nu ne aduce atât de multă fericire cum ne închipuim. Ba mai mult, ne atrage pe calea suferinței, ca atunci când dăm înapoi în fața unui act pe care îl considerăm just, de teamă să nu fim judecați de ceilalți sau să nu rămânem singuri.

În cartea de față, vom observa că experiențele dificile prin care trecem nu sunt decât produsul unei închideri în sine. Mai apoi, vom căuta să aflăm dacă nu putem să ne privim viața

într-o lumină cu totul nouă, dacă nu ni se deschid în față perspective salvatoare, dacă nu putem găsi curajul de a deveni noi înșine, în ciuda tuturor încercărilor prin care trecem.

Forța unei legende

Multă vreme m-am întrebat cum am putea să creionăm acest personaj despre care credem că este noi înșine și care ne obligă să ne depărtăm de ceea ce suntem în realitate. În cele din urmă, m-am hotărât să-l prezint prin intermediul unei legende. Cea pe care am ales-o vine din Egipt și este legenda lui Isis și a lui Osiris. Relatează lucruri îngrozitoare, lucruri care seamănă cu ceea ce se întâmplă în lumea de astăzi, lucruri pe care le vedem la televizor, în emisiunile de știri sau le citim în ziare. Suntem tentați să credem că asemenea lucruri nu au nimic de-a face cu viața noastră, dar ele ne privesc totuși, deoarece se petrec în interiorul fiecăruia dintre noi.

Iată de ce gândesc astfel: trăim, de exemplu, într-un sistem economic, ce-i favorizează pe învingători și îi ignoră pe cei care pierd. Așa cum unii politicieni au avut curajul să arate deja, putem identifica aici rădăcina centrală a terorilor care agită omenirea în acest moment. Dar noi facem același lucru în interiorul nostru. Și aici îi favorizăm pe învingători și îi ignorăm pe cei care pierd. Avantajăm acele părți din noi înșine, care au câștigat atenția părinților sau a prietenilor noștri și le lăsăm deoparte pe cele care nu au fost recunoscute, chiar cu prețul suferinței personale.

Departe de privirile celorlalți, fiecare dintre noi practică micile lui epurări etnice și își creează propriile comunități de oameni fără căpătâi și fără un acoperiș deasupra capului. Nici ei nu au vreun cuvânt de spus, refugiații din noi, așa că se folosesc de limbajul simptomelor fizice și psihice, simptome care adesea ne terorizează. Credeți că ar mai fi războaie pe pământ, dacă ele nu ar reflecta luptele care se duc în fiecare dintre noi? În realitate, în inima oricărei ființe, se dă o luptă între lumină și întuneric, între glasul trecutului și elanul vital, între ceea ce clădește acea ființă și ceea ce o distruge.

Legenda lui Isis și a lui Osiris ne invită să analizăm aceste realități. Ea pornește de la controversa fără sfârșit, care opune amăgirea orgoliului și umila cale a transformării. Putem găsi aici sfaturi pentru încercările care ne distrug și o abordare mai nuanțată a ideii de violență. Ne îndeamnă să punem sub semnul întrebării rolurile de victimă și de călău, pe care ni le asumăm de-a lungul întregii vieți, fără să ne dăm seama că este vorba despre niște haine de împrumut sau, mai bine zis, despre niște haine pe care trecutul ne-a obligat să le îmbrăcăm în încercarea noastră de a supraviețui. Legenda ne îndeamnă să luăm în calcul posibilitatea de a depăși durerea psihică, încetând să trădăm neîncetat viața. În cele din urmă, ne propune să devenim artisanul propriei noastre existențe.

Pe măsură ce o citiți, vă invit să priviți cu alți ochi piedicile pe care le întâlnim fiecare dintre noi în drumul spre fericire și să le puneți în legătură cu teama care ne manipulează, cu nevoile care ne devorează, cu furiile care ne stăpânesc.

E ca și cum v-aș îndemna să priviți această legendă prin ochii mei. Pe de altă parte însă, vă rog să nu uitați nicio clipă că, în esență, interpretarea pe care o dau acestei legende se supune unei viziuni psihologice și nu îndeplinește criteriile unei analize clasice, care ar trebui să țină seama de interpretările mitului, făcute de-a lungul timpului. Ba mai mult, în ceea ce mă

privește, nu am de gând să studiez în profunzime textul legendei. Nu acesta este scopul demersului meu.

Mai degrabă voi da ascultare eroilor acestei legende, mă voi lăsa inspirat de povestea lor și voi împărtăși această inspirație cu voi. Această lucrare constituie, prin urmare, un eseu în adevăratul sens al cuvântului. Este vorba despre o meditație care pășește pe urmele unui basm, asemenea unui vis care urmează firul unei ape. E ca și cum am merge să vizităm împreună o galerie de artă și, din postura de ghid, v-aș atrage atenția asupra unui detaliu sau altul.

Dacă acest argument îi poate convinge pe cei care nu prea vor să urmărească peripețiile eroilor unei legende, mai adaug că vom folosi acest mit pentru a descrie ceea ce se întâmplă în interiorul și în jurul nostru. Aceste aventuri ne vor oferi cadrul teoretic pentru demersul nostru și ne vor ajuta să-l ducem la bun sfârșit. Așadar, în scurt timp, veți putea observa că legenda cu pricina ne slujește mai degrabă ca pretext decât ca text. Ba mai mult, vor fi capitole întregi în care nici măcar nu voi face referire la ea. Prin urmare, nu este absolut necesar să o cunoașteți sau să o fi citit, pentru a urmări demersul psihologic, pe care vi-l propun în paginile cărții de față. Vă voi pune la dispoziție elementele de care aveți nevoie, pe măsură ce vom înainta în demonstrație.

În concluzie, subiectul acestei cărți nu este interpretarea legendei lui Isis și a lui Osiris, ci, mai curând, conștientizarea închisorii pe care o reprezintă personajul nostru, un personaj care ne transformă în victime pentru ceilalți și în călăi pentru noi înșine. Concret, vom porni un fel de dans în patru puncte: aventurile legendei, interpretarea lor, ce se întâmplă în viața noastră și elementele de analiză psihologică. De asemenea, am introdus în text câteva exerciții practice, care le vor permite cititorilor implicați să meargă mai departe. Vi le recomand, dar ține de voi dacă le veți pune în practică sau nu.

Cunoașterea de sine începe cu uitarea de sine

În afară de Isis și de Osiris, vom mai avea câțiva parteneri de drum. Psihanalistul elvețian Carl Gustav Jung, a cărui operă îmi trezește admirația cu fiecare nouă carte pe care o scriu, continuă să mă inspire. Odată cu așa-numitul „proces de individuație”, Jung a oferit psihologiei un cadru de interpretare a ideilor care, altădată, nu erau folosite decât într-un context spiritual și religios. Cartea de față se dorește a fi o meditație asupra etapelor acestui proces de descoperire și cunoaștere de sine. Sper, astfel, că am contribuit și eu într-o mică măsură la înlesnirea demersului de dezvoltare interioară, care reprezintă, conștient sau inconștient, drumul de parcurs al fiecărei ființe omenești.

În afară de Jung și de mitologia egipteană, m-am mai inspirat din foarte multe alte surse. Am studiat budismul, sufismul, psihanaliza și psihologia. Și, în sfârșit, mi-am întemeiat demersul pe mărturia unor oameni care au parcurs toate etapele acestui proces de transformare. Aceste mărturii mi-au fost încredințate sub formă de scrisori de către anumite persoane care, știu sigur, trecuseră prin experiențe susceptibile să ne lămurească. Aceste mărturii mi-au fost foarte utile și profit de această ocazie pentru a le mulțumi din suflet celor care mi le-au încredințat.

Cel care vă vorbește în clipa de față este un căutător, un psihanalist care își pune întrebări, un om cărui nu-i place nici cuvântul Dumnezeu, nici cuvântul spiritualitate. Din punctul lui de

vedere, prea multe abuzuri au fost comise în numele acestor noțiuni – cel mai mare dintre ele fiind abandonarea în mâinile celorlalți sau în ale Tatălui ceresc a celui mai de preț bun pe care fiecare îl purtăm în noi, viața. În locul noțiunii de „Dumnezeu”, el preferă conceptul de „elan vital”, atât de drag filosofului Bergson. În loc de „divinitate”, preferă să spună „universalitate”, iar în loc de „spiritualitate”, preferă rădăcina acestui cuvânt, spir, care înseamnă respirație, suflu.

De fapt, mă interesează ce anume însuflețește orice ființă, caut să traduc în termenii psihologiei intuițiile spiritualității, evitând ideile preconceptuate, dogmele, religiozitățile, „habotnicia”. Pentru ca psihologia să-și recapete sufletul, iar spiritualitatea să-și recapete trupul.

Iar dacă putem spune, ca să parafrazăm un dicton popular, că o legendă face cât o mie de cuvinte, n-avem încotro și trebuie să recunoaștem că avem multe de citit în această carte. Deși, lucrurile despre care vorbește lucrarea de față nu au nevoie de cuvinte. Aceste lucruri pot fi arătate, dar nu pot fi numite. Cuvintele reprezintă plăcerea de a capitula în fața lor, povestind, explicând, glumind sau poetizând din când în când. O metodă foarte plăcută de a îmbuna teama care ne paralizează ori de câte ori ne aflăm în preajma unui adevăr fundamental. O metodă ca oricare alta de a privi în față tăcerea, moartea și transformarea.

Fie că este vorba de legătura dintre Eu și Sine pe care ne-o propune Jung, de trecerea de la personalitate la universalitate, despre care ne vorbește mitologia, de punerea din nou în discuție a egocentrismului, în favoarea unui altruism compasiv din partea marilor religii, de vestitul „Cunoaște-te pe tine însuși” lăsat moștenire de Socrate sau de întoarcerea la iubire, pe care o cântă poezii, peste tot și întotdeauna este vorba despre intimitatea cu noi înșine. Această intimitate reprezintă exact opusul unei retrageri egocentrice, pentru că înăuntrul nostru descoperim înclinația spre iubirea universală și putem afirma, împreună cu Albert Low: „Cunoașterea de sine începe cu uitarea de sine.”

Într-adevăr, recunoașterea propriei identități și identificarea modului în care aceasta a fost construită ne permite să relativizăm sentimentul propriei importanțe. Este vorba despre un proces firesc. Încet, încet, ne simțim atrași de bucurii mai grandioase și mai luminoase decât plăcerile mărunte la care ne-a mărginit până atunci de teama că nu vom mai descoperi vreodată fericirea dacă renunțăm la ele.

Treptat, înțelegem că suntem capabili să punem sub semnul întrebării și chiar să renunțăm la rolurile de victimă a celorlalți sau de călău inconștient al propriei persoane, care au ocupat un loc atât de important în viața noastră. Suntem capabili să ne lăsăm antrenați de un impuls creator, care va da un sens existenței noastre: acela de a exprima cât mai fidel cu putință forța, frumusețea și subtilitatea elanului vital, care ne animă pe fiecare dintre noi.

Înarmați cu aceste noțiuni, vă propun să părăsim portul. Să ridicăm ancora și să înălțăm pânzele bărcii noastre solare. Isis și Osiris vor conduce barca. Ei ne vor atrage în acest misterios dans care transformă o faptură obișnuită cu apele liniștite, într-un aventurier al mărilor și care îl face pe individ să treacă din regatul personalității în cel al universalității.

2

Legenda în care voi sunteți eroii

Povestea lui Isis și a lui Osiris

În urmă cu câțiva ani, filmul Poveste fără sfârșit impresiona milioane de spectatori. În acest film, regizorul stabilea tot felul de legături între viața de zi cu zi a băiețelului care juca rolul principal și povestea pe care el o citea, dintr-o carte mare. Basmul reflecta într-un plan simbolic emoțiile pe care le trăia băiețelul. Aceeași paralelă vreau s-o stabilesc acum, între legenda pe care am ales-o și viața voastră interioară.

Chiar dacă vine din vremuri foarte îndepărtate, legenda lui Isis și a lui Osiris ne vorbește despre lumea de astăzi. Fără îndoială, limitele noastre nu sunt desenate de dunele deșertului, ci, mai degrabă, de asfalt și de beton. Și totuși, pe sub macadam vibrează ceva care aparține eternității timpului omenesc.

Care este cea mai bună metodă de a pătrunde în intimitatea unei legende? Cel mai simplu este să ne punem în locul personajelor și să ne imaginăm că ceea ce li se întâmplă lor ni se întâmplă, de fapt, nouă. Așadar, pe măsură ce vom citi textul, vom juca diferite roluri, intrând în pielea unui erou sau altul, ca să-i înțelegem mai bine destinul. Aceștia din urmă nu vor mai fi doar niște personaje abstracte; legăturile dintre ei și noi vor fi stabilite mai ușor. Mai apoi, vom căuta semnificația simbolică pentru tot ceea ce li se întâmplă. Vom formula ipoteze care vor lămurii deopotrivă mitul și ceea ce se întâmplă în viața noastră. Altfel spus, vă invit pe fiecare dintre voi să vă deschideți propriul cinematograf interior și să pătrundeți, astfel, în logica interioară a poveștii.

Personajul principal pe care îl vom urma este Osiris. El e marele constructor, marele civilizator. Emblema sa este spicul de grâu scăldat în soare, dar Osiris reprezintă, de asemenea, apele crescute ale Nilului, care stau la originea recoltelor bogate. El ocupă locul central în poveste. Transformările prin care trece ilustrează schimbările pe care vreau să vi le supun atenției în plan psihologic. E ca și cum Osiris ar ocupa în interiorul nostru locul Eului conștient, în legătură cu celelalte părți ale lui însuși, reprezentate de celelalte personaje.

Filmul evenimentelor

Imaginați-vă cât de intens puteți că sunteți Osiris, marele suveran. Sunteți fiul lui Ra, zeul soarelui. Când ați venit pe lume, s-a spus că a ieșit la lumină stăpânul tuturor lucrurilor. Sunteți spicul de grâu scăldat în soare, care va elibera popoarele de hazardul vânătorii. Sunteți apele crescute ale Nilului, sunteți agricultura, cultura, civilizația care se răspândește în cele patru colțuri ale lumii cunoscute. Aveți atât de mult succes, încât, în cele din urmă, ajungeți să credeți că sunteți la originea tuturor lucrurilor bune, care cresc în jurul vostru. Sfârșiți prin a crede că sunteți deasupra tuturor celorlalte ființe și începeți să abuzați de puterile dumneavoastră. Până într-acolo, încât vă culcați cu soția fratelui vostru, Seth, preafrumoasa Neftys, al cărei nume se traduce prin Victorie.

Când Neftys îi spune lui Seth că este însărcinată cu voi, acesta din urmă, orbit de furie, vrea să-i facă rău copilului pe care soția lui îl poartă în pânțe, făcând dragoste cu ea în cel mai brutal chip cu putință. Neftys dă naștere unui șacal puturos, Anubis, pe care îl abandonează pe malul Nilului. Isis, sora și soția voastră, zeița Compasiunii, vă salvează fiul bastard și declară că vrea să-l transforme în garda sa personală. Acest gest nu face decât să pună paie pe foc. Văzând

că rodul infidelității soției lui trăiește, Seth vrea răzbunare. Vă invită la o mare sărbătoare în cinstea victoriilor pe care le-ați repurtat și profita de acest moment ca să vă închidă într-un cufăr confecționat din lemn, împreună cu zeul Binecuvântării și al Bucuriei. Mai apoi, slujitorii lui aruncă lada în apele întunecate ale Nilului.

Iată-vă plutind în derivă, până la Byblos, în Fenicia. Cufărul-mormânt este prins între rădăcinile unui arbore care crește atât de mult, încât regele Malcandros îl taie ca să ridice din el stâlpul de susținere a palatului său. Isis vă dă aici de urmă; vine până la Byblos ca să scoată cufărul din coloană. Vă aduce din nou în Egipt și vă ascunde într-o mlaștină. Dar într-o noapte, în timp ce vâna la lumina Lunii, Seth vă descoperă corpul neînsuflețit. Cu o violență exaltată, vă sfârteacă trupul în paisprezece bucăți. Amețit de sânge, își taie singur degetul cel mare ca să se trezească din beție. Apoi împrăștie cele paisprezece bucăți pe tot întinsul țării, ca să vă facă pierdut pentru totdeauna.

Dar nu luase în calcul puterile magice ale lui Isis. În chip de pasăre, ea găsește toate părțile trupului vostru sfărtecat, mai puțin penisul, pe care îl înlocuiește cu unul nou, modelat din lut. Apoi, însoțită de Neftys și de Anubis, inițiază un ritual menit să vă trezească din morți. Reveniți la viață la auzul acestor cuvinte: „Ești perfect! Ești desăvârșit! Fie ca, în cele din urmă, cel adormit să se trezească!”, pronunțate de Anubis, urmașul vostru. Isis face dragoste cu voi și astfel îl concepeți pe șoimul Horus, fiul luminii.

Odată adus la viață, deveniți stăpânul lumii de dincolo. În vis, îl inițiați pe Horus în arta războiului, ca să-i poată lua lui Seth tronul pe care acesta din urmă îl uzurpase. Astfel, între unchiul perfid și nepot se declanșează un conflict sângeros, în care nu încap loc de îndurare. Într-o zi, pe când cei doi se luptă în apă, în chip de hipopotami, Isis vrea să vină în ajutorul lui Horus, care îi taie capul.

Numai legendarei sale compasiuni îi datorează zeița această mutilare nefastă. Deoarece, în timpul luptei, Isis a avut ocazia să-l ucidă pe Seth, dar, cuprinsă de milă, l-a lăsat în viață. Gestul zeiței a provocat furia lui Horus, care și-a decapitat numaidecât mama. Pentru a se salva de la moarte, Isis primește un cap de vacă. La capătul acestei perioade de ostilitate, care se întinde pe mai mult de optzeci de ani, și în ciuda decretelor Consiliului zeilor, care i-a poruncit în mai multe rânduri să-i cedeze tronul lui Horus, Seth îi scoate ochii fiului zeiței și îl trimite la o moarte sigură în deșert.

Încă o dată, Isis intervine și salvează situația. Zeița îl găsește pe Horus pe versantul unui munte și îi redă vederea. Atunci, ca să primească iertarea pentru afrontul adus mamei sale, Horus îi oferă tot ce are mai scump, ochii lui cei noi. Este răsplăt cu o a treia pereche de ochi, mai specială: cu un ochi, el va putea să vadă noaptea, iar cu celălalt va putea să vadă ziua. Într-un sfârșit, la îndemnul și sub amenințările voastre, Consiliul zeilor îi încredințează regatul lui Horus; astfel, el devine stăpân peste o țară dublă, unind Egiptul de Sus cu Egiptul de Jos. Seth primește pedeapsa de a sufla fără încetare în pânzele bărcii voastre, care poartă sufletele celor morți de pe apele cotidianului pe apele eternității.

Cum trebuie să citim legenda

Forța hrănitore a soarelui și a grâului

Așa cum se poate observa, acest mit este plămădit din aceleași ingrediente din care sunt făcute marile filme la modă acum. Fie că este vorba despre epopeea Stăpânul inelului sau despre saga lui Harry Potter, trebuie să spunem că aceste superproducții nu fac decât să reproducă, în felul lor, marile mituri care, de-a lungul timpului, au încercat să dea un sens suferinței omenești. Mitul lui Isis și a lui Osiris este numai unul dintre tiparele acestor reproduceri. Asemenea unei epopei, această poveste a ținut întreaga lume egipteană cu sufletul la gură timp de trei milenii, iar influența ei este încă vie. Înainte de a vă prezenta interpretarea mea, pentru a vă familiariza puțin cu eroii acestei legende, vă voi atrage atenția asupra dimensiunii agrare a mitului. Într-adevăr, putem desprinde cu ușurință originile agricole ale acestei povești, ai cărei eroi principali își găsesc locul în natură. Să luăm mai întâi cazul lui Osiris. Așa cum am spus mai devreme, acest zeu era venerat de egipteni ca Marele Constructor, Marele Civilizator, cel care a făcut ca Egiptul să treacă de la cultura vânătorii la agricultură. Într-adevăr, pentru Egiptul antic, spicul de grâu scăldat de razele soarelui îl reprezintă pe zeul însuși, un zeu solar și hrănitor.

Osiris mai este prezentat, în egală măsură, ca un mare cuceritor, pentru că și-a supus, prin forța blândeții, întreaga lume cunoscută. Și în acest caz este vorba, fără îndoială, despre o metaforă ce evocă succesul de care s-a bucurat cultivarea grânelor printre populațiile care nu au mai depins, astfel, de capriciile vânătorii. Acesta este motivul pentru care se spune că, odată cu Osiris, „s-a născut stăpânul tuturor lucrurilor”. Grâul pe care îl putem păstra în hambare, grâul pe care îl putem măcina, grâul din care putem coace pâine în orice anotimp al anului, acest grâu i-a cucerit pe oameni numaidecât și s-a bucurat de onorurile acordate în mod obișnuit regilor.

De asemenea, Osiris reprezintă apele crescute ale Nilului, răspunzătoare de bogăția lanurilor de grâu. Iar Isis, blânda sa soție, simbolizează pământul umed, pământul fertil, pământul dătător de viață, fecundat de puterea generatoare a apelor lui Osiris. În sfârșit, Seth personifică pământul uscat al deșertului, cu vântul său cald, pârjolitor, care amenință tot timpul pământurile fertile ale lui Osiris.

Așadar, dacă veți vizita sălile dedicate artei egiptene a muzeului Luvru din Paris, veți putea vedea niște cufere din lemn, sculptate rudimentar, cu efigia lui Osiris culcat pe o parte. Se numesc „Osiris adormit”. În fiecare gospodărie se găsea un asemenea cufăr, în care erau puse semințe de grâu amestecate cu nisip. Se uda nisipul și, într-o zi, grâul încolțea. Atunci era sărbătorită renașterea lui Osiris și triumful lui asupra morții aparente în ghearele căreia îl aruncase Seth.

Deoarece Seth, stăpânul furtunilor și al tuturor neînțelegerilor, nu reprezintă doar forța uscăciunii, ci, prin extensie, devine răspunzător și de nenumăratele transformări prin care trece spicul de grâu. Într-adevăr, spicul de grâu copt este tăiat, iar partea folosită ca aliment este desprinsă din coajă, sub copitele taurilor. În chip metaforic, Seth se transformă în călău, punându-l pe Osiris la pământ, dezmembrându-l, întemnițându-l și, în cele din urmă, răspândindu-i membrele în loc de semințe.

În acest moment intră în scenă Isis, care recuperează membrele soțului său mort, în inima pământului. Prin forța femininului dătător de viață, ea îl întregește din nou și îi redă viața, ca să renască pentru următoarea recoltă.

O grădină luxuriantă

Dar asta nu este tot. Teritoriul Egiptului este reprezentat, în cea mai mare parte a sa, de deșert. Singurele pământuri fertile ale acestei țări unde nu plouă niciodată, se întind pe o fâșie îngustă de câțiva kilometri, de-a lungul Nilului, și se sfârșesc brusc acolo unde terenul nu mai este irigat, fără nici o porțiune de trecere de la câmpul cultivat la deșert. De undeva de sus, cele două peisaje, atât de diferite între ele, pot fi cuprinse cu o singură privire. Dacă le observi atent, nu ai cum să nu încerci aceleași sentimente pe care le trăiesc oamenii de aici. Înțelegi că nu ploaia a făcut să rodească aceste pământuri – altfel, trecerea de la deșert la ogoarele cultivate n-ar mai fi atât de bruscă. Nu, apele Nilului au asigurat renașterea anuală a Egiptului, cel puțin până la construirea barajului de la Assuan. Apele fluviului irigau deșertul, depuneau aluviunile, iar plantele rodeau în acest pământ nou. Deșertul devenea ca prin minune fertil, trezind uimirea oamenilor. Nu e de mirare, așadar, că Isis, pământul mamă, a fost venerată deopotrivă ca o mare magiciană.

Îmi amintesc de o expediție în deșertul din Tunisia. După ce am traversat într-un camion marile întinderi ale lacului sărat de la sud de Tozeur, ne-am oprit ca să ne așezăm tabăra. Se făcuse deja noapte. Dintr-odată, din cer a început să cadă o ploaie mărunță și rece. Termometrul indica zero grade, iar pe mine mă apucase disperarea. Din fericire, Thomas d'Ansembourg, conducătorul acestei expediții, avusese ideea extraordinară să montăm bucătăria. Luptător experimentat, primul său gest fusese să arunce câteva cepe în uleiul fierbinte. Mirosul de ceapă prăjită a îmblânzit imediat aerul rece cu promisiunea unei supe gustoase.

Și totuși, această ploaie neașteptată ne făcea un cadou nesperat. În zilele care au urmat, am avut nespusa plăcere de a călători într-un deșert acoperit cu flori viu colorate: galben, verde pal, roșu aprins, mov spre violet. Am dat chiar, în unele locuri, peste tufe de margarete și smocuri de iarbă. Această întâmplare aproape miraculoasă m-a făcut să înțeleg, privind lanurile grâu și straturile de legume, de-a lungul fluviului, cât de fertil poate deveni deșertul cu câțiva stropi de apă. Și nu pot să nu mă gândesc la faptul că, adesea, inimile cele mai impietrite nu au nevoie decât de puțină căldură pentru a da la iveală cele mai frumoase sentimente.

De la ritul agrar la misterul spiritual

În lumea antică, nu era venerat niciodată grâul ca materie, ci spiritul grâului. De fapt, popoarele din vechime nu separau materia de spirit. Dacă grâul își găsește moartea în pământ și apoi renaște, asta înseamnă, în mod necesar, că este animat de un spirit.

De asemenea, în căutarea sensului vieții, egiptenii au ajuns foarte repede la ideea de a compara istoria grâului cu istoria omului. Ei și-au imaginat că trupul nostru este asemenea unui spic de grâu. Răpus de moarte, el cunoaște temnița pământului și putrefacția, dar esența lui rămâne vie. Această esență este numită de egipteni Ka și reprezintă corpul energetic, subtil sau eteric al ființei. El supraviețuiește morții corpului fizic și permite renașterea în spirit.

Altfel spus, chiar dacă reprezintă pierderea unei puteri temporare, moartea înlesnește accesarea la o putere spirituală. În mit, acest lucru este simbolizat de faptul că Isis găsește toate părțile trupului lui Osiris, mai puțin penisul, pe care îl reface din lut, ceea ce înseamnă o întoarcere la natură. Așadar, zeul suferă o pierdere terestră, pentru a se uni cu soarele eternității. El revine, astfel, la originea sa, întrucât poartă deja amprenta soarelui universal în numele său,

care vine de la cuvântul „Aesra”, în care „Aes” înseamnă „fiu”, iar „Ra” desemnează principiul solar . De fapt, e lucru știut că, la egipteni, zeul suprem poartă numele de Ra sau Re. Prin urmare, Osiris trebuie să treacă prin toate încercările la care îl supune Seth, ca să descopere că el este Ra, soarele nemuritor.

*Eu sunt moștenitorul luminii divine,
Cel care a luat cerul în stăpânire.
Am venit în fața ta, tatăl meu, Ra, lumina divină.
Am străbătut spațiul luminos,
Am invocat Țăriile (cerul),
Am făcut ocolul Cuvântului,
Am cunoscut singurătatea tenebrelor, pe drumul
Spre lumina divină.
Am luat cerul în stăpânire*

A lua în stăpânire cerul! Ce expresie frumoasă! Pentru egipteni, asta însemna să-ți amintești de esența ta divină și nemuritoare, să treci de limitele morții fizice, care, în viziunea lor, nu este decât o iluzie, și să ajungi în regatul luminii. Marii faraoni erau înmormântați, de altfel, împreună cu o barcă solară, care îi ajuta să treacă de pe un mal pe celălalt al Nilului, de la est, ținutul soarelui răsare, la vest, ținutul soarelui apune, împărăția de dincolo, a vieții fără de moarte.

Interpretarea psihologică

Vă propun în continuare să ne ocupăm puțin și de interpretarea psihologică. Între lectura spirituală a mitului, care ne conduce spre înălțimile metafizice, și lectura agrară există un spațiu unde se desfășoară dimensiunea psihologică. Aceasta este calea prin care legenda se apropie de noi. De fapt, pentru a urmări destinul lui Osiris, discipolul trebuia să accepte nenumărate transformări de ordin emoțional și mental. Despre aceste transformări discutăm, ale unei persoane care intră într-un asemenea proces. Chiar dacă, la prima vedere, prin raportare la cunoașterea spirituală propriu-zisă, lectura psihologică pare să reducă amploarea mitului, ea face această cunoaștere operațională, accesibilă pentru fiecare dintre noi și în fiecare dintre noi.

Să luăm, de exemplu, scenografia mitului. Numai acesta ne oferă deja numeroase piste de urmărit în plan psihologic. Lupta care se dă între Osiris și Seth exprimă foarte bine conflictul dintre părțile noastre fertile și părțile aride, între nevoile noastre sterile și elanurile creatoare. Această luptă ne vorbește, de asemenea, despre vântul uscat al gândurilor, care dăunează fertilității emoțiilor noastre. Așa cum, într-un anumit punct al legendei, durerea provocată lui Isis de pierderea soțului ar putea să ilustreze foarte bine mlaștina afectivă, în care se poate împotmoli un om.

O asemenea interpretare e mult mai pertinentă decât pare la prima vedere. În fața unor fenomene necunoscute, din care nu înțeleg nimic, oamenii tind să se protejeze de dimensiunea inconștientă a psihicului lor. Este suficient să te plimbi prin pădure la căderea serii, ca să vezi un șarpe într-o creangă ruptă sau ca să crezi că cel mai neînsemnat zgomot anunță apropierea

unui animal sălbatic. Unde își au sălașul șarpele cu pricina sau toate aceste animale sălbatice, dacă nu în adâncurile psihicului nostru? Ele simbolizează temerile inconștiente, care ne condiționează cele mai multe dintre acțiuni.

Astfel, nu este deloc dificil să stabilim o corespondență între ariditatea deșertului, ce amenință pământurile fertile, și personajul lui Seth, care îi face viața grea lui Osiris, numai că această comparație se oprește aici. De exemplu, chiar în debutul legendei, Seth află de infidelitatea soției sale vorbind cu floarea lui preferată; întrucât aceasta din urmă se ofilește, în loc să înflorească, Seth trage concluzia că Neftys e cu Osiris. Or, în realitate, deșertul nu se poate întoarce acasă, ca să afle de la floarea lui preferată unde și-a petrecut noaptea partenera sa; noi, oamenii, stabilim asemenea legături și adoptăm acest tip de comportament.

În esență, legendele nu ne vorbesc despre dinamica elementelor naturale, ci despre drama inconștientă care se petrece în fiecare dintre noi, o dramă pe care o proiectează asupra comportamentului forțelor naturii. Același lucru îl face și regizorul de film, de data aceasta în mod conștient, atunci când sugerează apogeul neînțelegerilor dintre iubiți, filmând o furtună dezlănțuită.

La fel stau lucrurile și în ceea ce privește istoria lui Iisus. Tabloul lui Iisus crucificat între cei doi tâlhari de rând poate fi privit în perspectivă istorică, ca având un corespondent în adevărul obiectiv exterior. Numai că scena respectivă dobândește mai multă forță și însemnătate, dacă facem din ea o dramă personală și subiectivă. Dacă Iisus simbolizează iubirea universală, atunci tâlharul bun reprezintă partea din noi înșine care se asociază cu forțele binelui, în vreme ce tâlharul rău întruchipează ceea ce se opune, în noi, triumfului armoniei. Acesta din urmă evocă aspectele distructive, care stau în calea vieții. În ansamblu, tabloul ne arată cât de mult este sfâșiata orice ființă omenească între tendințele constructive și cele distructive.

Așa cum am arătat mai sus, atunci când vrem să dăm o interpretare psihologică temelor unei legende, privim drama cu pricina ca o reflectare a proceselor care se desfășoară inconștient în oricare dintre noi. În cazul de față, este vorba despre a ne pune în pielea lui Osiris și de a porni de la premisa că tot ce i se întâmplă lui ni se întâmplă, de fapt, nouă. În termeni de psihologie, vom spune că Osiris reprezintă Eul conștient al fiecăruia dintre noi, în vreme ce Seth, Isis și Horus semnifică personalitățile secundare sau, altfel spus, complexe care asediază ori sprijină Eul conștient. Deoarece, în contradicție cu opinia majorității, complexe nu sunt întotdeauna negative.

Complexele reprezintă un amestec de gânduri, sentimente și senzații care au, toate, același conținut afectiv, aceeași culoare, și care au la bază o emoție puternică, un afect ce își are originea în nucleul atracției. De exemplu, numai dacă vă gândiți la cuvântul „dezgust”, veți face cunoștință cu o serie întreagă de asocieri. Aceste elemente aparțin deopotrivă trecutului îndepărtat și trecutului imediat, pentru că inconștientul nu operează cu noțiuni precum timpul. Complexele au o încărcătură energetică (emoția) și, dacă sunt suficient de puternice, într-o situație dată, pot prelua controlul asupra Eului conștient. În asemenea momente, avem impresia că persoana în cauză „și-a ieșit din fire”. Ea se află sub influența unei personalități secundare, care este parte integrantă din ea însăși, dar care a fost reprimată până la momentul respectiv. Eul este, de asemenea, un complex, numai că noi ne identificăm cu el, îl plasăm în centrul câmpului

conștient, creându-ne impresia că suntem consecvenți cu noi înșine zi de zi și că învingem timpul.

Privind lucrurile din această perspectivă, putem citi în legenda lui Isis și a lui Osiris descrierea misterului transformării individuale. Osiris reprezintă Eul care intră într-o fază de tranziție confuză. Un asemenea proces de transformare psihologică parcurge, în general, mai multe etape, precum acceptarea emoțiilor, închiderea în sine și depresia, degradarea și stagnarea și, într-un sfârșit, dezmembrarea și anumite atitudini premergătoare renașterii. Altfel spus, o perioadă de indispoziție permite nașterea unei noi dispoziții, care va conferi vitalitate și coerență întregii personalități. Ca și cum un vâl ar fi dat la o parte, dezvăluind un nou sens vieții.

Este important să reținem că fiecare personaj le conține pe toate celelalte. De exemplu, putem să-l așezăm pe Seth în centrul legendei și să ne închipuim că Osiris, Isis și Horus reprezintă dimensiunile inconștiente ale psihicului său. Putem face același lucru cu Isis și cu Horus. Această abordare are consecințe importante în plan psihologic și chiar filosofic, deoarece presupune că niciunul dintre ei nu reprezintă răul sau binele în sine. Fiecare poartă în sine cele două dimensiuni. Ba mai mult, putem merge până acolo, încât să afirmăm că în această legendă nu există bine și rău.

Să luăm cazul lui Seth. Numele său este chiar rădăcina cuvântului Satana, care, în lumea creștină, reprezintă răul absolut. Or, nu același lucru se întâmplă în legenda egipteană, unde distrugerea are și un aspect pozitiv, constructiv. Seth joacă aici un rol dublu: într-adevăr, el distruge, dar numai pentru a face posibilă transformarea. El distruge iluzia pentru a înlesni creația. În plan psihologic, Seth reprezintă dimensiunea noastră distructivă. Se întâmplă ca și cum ființa s-ar servi de forța distructivă împotriva ei înseși, pentru a-și deschide calea spre metamorfoză. Ca și cum și-ar provoca o suferință atât de insuportabilă, încât ar fi obligată să se schimbe.

Conștientizarea acestei dimensiuni active a personalității noastre ne poate inspira ideea de culpabilitate, mai cu seamă dacă ajungem la concluzia că suntem călăii propriei persoane. Și totuși, dacă plecăm de la interpretarea pe care ne-o oferă chiar legenda, sfârșim prin a înțelege că Seth acționează în noi în contextul atitudinilor limitatoare, care trebuie eliminate. În acest sens, el purifică, rafinează, ne ajută să ne detașăm. Iar prin toate acestea, el slujește procesului desăvârșit al existenței.

Privită din acest unghi, acțiunea călăului ne ajută să ne regăsim ritmul creator al vieții, să redevenim artizanii propriei fericiri. Această schimbare de perspectivă asupra acțiunii de distrugere și de autodistrugere poate face diferența dintre o viață care are sens și una fără sens. Pentru egipteni, Seth rămâne un deschizător de drumuri. De îndată ce înțelegem acest lucru, putem pune stavilă răului și ne putem angaja conștient în procesul de metamorfoză, esența acțiunii lui Seth.

În acest moment intrăm în jocul nostru, un joc ce se va deschide de la un capitol la altul, urmărind personajele legendei, pe măsură ce acestea intră în scenă. Prin urmare, voi dedica primele capitole oamenilor (Seth și Osiris), lăsând pentru mai târziu discuția despre rolul primordial al lui Isis. Nu uitați, pe măsură ce înaintați în lectură, că, dacă fiecare își joacă bine rolul clar definit, vom putea contempla la final o coregrafie universală, a cărei frumusețe se dezvăluie încet, încet.

3

La început a fost orgoliul

Nefericirea zace în fiecare «iubește-mă» rostit.

(Papyrus Ermitage 1116)

Prima capcană

V-am propus mai sus să încercați să intrați în pielea lui Osiris, personajul central al legendei. Pentru o clipă, v-ați transformat în spicul de grâu suveran, care aduce civilizația printre oameni. Așadar, ați avut prilejul să gustați din forța interioară a acestei legende. A sosit vremea să intrăm cu adevărat în joc, abordând temele principale ale legendei, alternând relația istoriei cu ideile pe care aceste motive ni le oferă spre analiză.

Prima temă este, fără nicio umbră de îndoială, problema gloriei care se transformă în orgoliu. Am spus bine gloria care se transformă în orgoliu, pentru că nu trebuie să asimilăm cei doi termeni.

Gloria nu reprezintă în mod necesar sursa orgoliului, așa cum absența gloriei nu constituie o garanție pentru smerenie. Este important să subliniem acest aspect, pentru că fiecare dintre noi a avut momentele lui de plenitudine, de armonie, trăite cu toată ființa, care se învecinează cu gloria, dar nu au nimic de-a face cu orgoliul. Aceste „momente de grație” reprezintă puncte de reper în viața noastră și devin orgolioase numai dacă o voce ne șoptește la ureche că suntem pe punctul de a trăi ceva ieșit din comun, accesibil nu multor oameni. Această fracțiune de secundă, în care începem să ne comparăm cu ceilalți, când începem să ne simțim superiori sau inferiori (întrucât această comparație poate fi și în defavoarea noastră), anunță instalarea orgoliului în psihicul nostru.

Numai că, îmi veți atrage, probabil, atenția, există o mulțime de motive care mă pot determina să mă subestimez sau să mă supraestimez. Aveți dreptate. Vă promit că vom analiza în detaliu acest aspect, deoarece orgoliul reprezintă cea dintâi și cea din urmă capcană în calea unei existențe care încearcă să se elibereze de constrângerile sale pentru a atinge adevărata fericire.

Ca să n-o mai lungim, amintiți-vă că, atunci când ne aflăm într-un moment de grație, nu suntem stăpâniți de orgoliu. Atunci când avem un orgasm, nu suntem tentați să spunem că trăim un moment special, pe care ceilalți nu l-au trăit niciodată. În caz contrar, ar trebui să vă gândiți serios la un psihoterapeut. Lăsând gluma la o parte, atunci când încercăm un moment de fericire, ne lăsăm purtați de această fericire. Un asemenea moment ne deschide, ne unește cu universul și cu ceilalți. Nu ne răpește simțul omenescului, așa cum face orgoliul.

În ceea ce mă privește, am avut confirmarea acestei distincții atunci când l-am auzit pe exploratorul Bernard Voyer povestind despre victoria sa asupra Everestului. Am observat cu uimire că discursul său nu deborda de trufie și aere de superioritate. Mi s-a părut mai curând că e marcat de dragostea și respectul pe care el le simțea pentru munte și pentru ghizii săi. În timp ce vorbea despre aventurile lui, Bernard Voyer nu căuta admirația celorlalți, ci voia mai degrabă să-i inspire. Esența mărturiei lui nu rezida în faptul de a se fi distins printr-o realizare personală,

ci, mai curând, în faptul de a se fi depășit pe sine însuși, pentru a cunoaște asemenea momente de exaltare și de comuniune cu natura, momente care te schimbă ca om și nu te lasă să uiți de unde ai venit. Am avut impresia că-l aud spunând, asemenea lui Sir Edmund Hillary, primul cuceritor al acestui vârf: „Nu eu am cucerit Everestul, el m-a lăsat să trec!”

Știți ce înseamnă gloria ?

Chiar dacă nu am urcat decât câteva trepte pe scara vieții, fiecare dintre noi a trăit, la nivelul său, momentele sale de glorie și de exaltare. Așa cum v-am obișnuit deja, vă propun, la începutul acestui joc, o scurtă interiorizare, care va aborda tema gloriei și a absenței acesteia.

Vă invit, din nou, să deveniți conștient de propria voastră prezență. Observați-vă gândurile, sentimentele, senzațiile, acceptând fără să supuneți judecății tot ceea ce se află în dumneavoastră, indiferent dacă este vorba despre ceva plăcut ori neplăcut. Observați, pur și simplu, fără să vă încrâncenați. Încet, încet, deveniți conștient de respirația voastră și lăsați-vă o clipă legănați de această mișcare ritmică.

Când credeți că sunteți pregătit, lăsați să iasă la suprafață amintirea unui moment de fericire. Acceptați ceea ce inconștientul vă oferă spontan, fără să insistați asupra naturii sau a simplității faptului care vă este propus de interiorul vostru. Retrăiți acest moment ca și cum s-a întâmpla acum, atât cât este posibil. Amintiți-vă că nu este vorba decât despre un joc. Dacă nu apare nimic, aveți răbdare sau treceți, pur și simplu, la cea de-a doua etapă a exercițiului, fără să vă judecați prea aspru și fără să vă denigrați în sinea voastră.

În cea de-a doua etapă, lăsați să iasă la suprafață amintirea unui moment mai puțin glorios, în care v-a fost rușine – de gândurile sau de faptele voastre. Încă o dată, acceptați totul fără să vă judecați. Când veți fi terminat exercițiul, recapitulați în minte ceea ce ați văzut sau consemnați pe o foaie de hârtie, dacă simțiți nevoia.

În timpul exercițiilor de acest fel, este important să lăsați evocările să-și facă intrarea spontan și să-și urmeze cursul firesc. Altfel spus, trebuie să-i oferim autonomie psihicului nostru, pentru că dispunem de mecanisme autovindecătoare, care ne atrag atenția automat asupra a ceea ce se cuvine să prețuim în primul rând, de îndată ce structurile noastre mintale sunt relaxate. Aceasta ne permite în egală măsură să fim surprinși, să înțelegem că psihicul nostru își amintește absolut orice. Ar fi ca și cum am arunca firul de la undiță în apă, iar cuvântul inductor, cuvântul „fericire” în acest caz, ar juca rolul de cârlig.

În ceea ce mă privește, atunci când vine vorba despre momentele mai puțin glorioase, îmi amintesc adesea de o scenă, în aparență banală. Eram în clasa a patra a școlii elementare, îndrăgostit lulea de învățătoarea mea, doamna Perron. Voia să ne vorbească despre sistemul solar. Eu mă oferisem să aduc de acasă un glob pământesc. Vine și ora mult așteptată. Doamna Perron alege câțiva elevi care să întruchipeze planetele. Pe măsură ce timpul trecea, îmi dădeam seama că nu mă voi număra printre cei aleși. Așadar, am făcut o criză de furie în mijlocul clasei, pretinzând să fiu desemnat pentru a reprezenta Soarele, de vreme ce eu adusesem de acasă globul pământesc. De fiecare dată mi-e rușine de această răbufnire spontană de orgoliu și mă întreb de câte ori am reacționat la fel de-a lungul vieții, solicitând o poziție de frunte, drept răsplată pentru contribuția mea consistentă la un proiect.

Ceea ce tocmai ați rețrăit vă va ghida în capitolul de față, în care vom explora căile ascunse ale orgoliului, factor determinat pentru atașamentul nostru față de ceea ce ni se întâmplă pozitiv sau negativ. În acest scop, îl vom aborda pe Osiris din perspectiva acestui sentiment.

Osiris în glorie

Înainte de a relua legenda, mult mai detaliat de această dată, trebuie să fac câteva precizări. Egiptenii nu ne-au lăsat moștenire povestea construită în jurul celei mai importante legende a lor. Prima versiune completă pe care am avut-o la dispoziție datează cu aproximație din secolul I d.Hr. și aparține autorului grec Plutarh. În al său *Tratat despre Isis și Osiris*, istoricul grec ne relatează principalele aventuri ale mitului, confirmate ulterior de descifrarea hieroglifelor.

Și totuși, de-a lungul timpului, mai mulți scriitori au încercat să nuanțeze textul lui Plutarh, dând consistență personajelor sale schematice și imaginându-și care ar fi putut fi mobilul acțiunilor lor. Ne vom întâlni cu o parte dintre ei pe parcursul cărții de față. Autorul american Norman Mailer este primul care a încercat un asemenea demers. Într-o carte intitulată *Noaptea vremurilor*, el reia în manieră proprie firul evenimentelor și își imaginează, de exemplu, că gelozia lui Seth nu are la origine numai dorința lui de putere – singurul mobil invocat de Plutarh –, ci și orgoliul orb al lui Osiris.

Chiar dacă, în esență, am respectat varianta legendei transmise de Plutarh, am considerat interesant să mă abat uneori, dând curs sugestiilor unor autori precum Mailer, în special în legătură cu orgoliul lui Osiris. De fapt, din punct de vedere psihologic, această abordare lămurește în chip convingător transformarea la care este supus zeul, odată intrat pe mâinile fiului său cel mai mic.

Nu trebuie să uităm că Seth este, la rândul său, un zeu, iar acțiunile sale sunt perfecte în sine. Așa cum am afirmat mai sus, fiecare dintre personajele în cauză are câte ceva din toate celelalte. Seth, de exemplu, reprezintă forța autodistructivă a lui Osiris, însă o forță care slujește demersului creator al zeului. Dacă acesta din urmă devine victima forței distructive, care zace în el, asta se întâmplă pentru că Osiris s-a închis în sine, deoarece a devenit el însuși orgolios. Altfel spus, Seth nu ar fi devenit activ, dacă nu ar fi existat iluzia distrugerii, dacă nu ar fi fost nimic de schimbat.

Nașterea zeilor

Osiris a venit pe lume în prima zi și, chiar în momentul nașterii sale, o voce a vestit că s-a născut stăpânul tuturor lucrurilor. Egiptenii îl asociau cu revărsările anuale ale Nilului și cu renașterea naturii. În cea de-a doua zi s-a născut fratele Horus. În a treia zi, a văzut lumina zilei Seth, înainte de termen și nu pe calea firească, ci țâșnind din șoldul mamei sale. Seth corespunde deșertului uscat, arzător și arid. Acoperită de rouă, Isis a venit pe lume în cea de-a patra zi, în mijlocul mlaștinei. Ea reprezintă pământul fertil și vegetația luxuriantă a Egiptului. În cele din urmă, în cea de-a cincea zi, a apărut Neftys, care a primit numaidacă numele Victoria sau Venus, atât era de frumoasă.

Toți erau copiii lui Nut, zeița Cerului. Trebuie să mai spunem că Osiris și fratele Horus erau deopotrivă fiii Soarelui (Ra), zeul Cunoașterii, că Isis era fiica astrului nopții (Thot), zeul Medicinii, și că Seth și Neftys erau vlăstarele Pământului (Geb).

Legenda mai spune că Osiris a fost nu doar cel dintâi, dar și cel mai mare rege al Egiptului. De îndată ce a urcat pe tron, el i-a scos pe egipteni din sărăcia și din sălbăticia în care trăiseră până atunci. Le-a deslușit tainele agriculturii, le-a făcut legi și i-a învățat să-i cinstească pe zei. Mai apoi, străbătând pământul în lung și-n lat, a orânduit obiceiurile popoarelor. A fost nevoit de prea puține ori să recurgă la forța armelor; își apropia oamenii prin persuasiune, prin farmecul vorbelor și al muzicii.

A fost atât de adorat, pe la curțile regilor, încât, atunci când s-a întors în Egipt, devenise mult prea conștient de propria frumusețe și de farmecul său. În schimb, frumoasa Neftys, soția lui Seth, era nefericită. Suferea din pricina temperamentului vulcanic al soțului ei, care îi mistuia măruntaiele. Isis, sora ei, se bucura, pe de altă parte, de favorurile lui Osiris, al cărui trup era proaspăt, asemenea umbrei răcoroase a unei oaze în deșert. Așa se face că Neftys l-a înșelat pe Seth cu Osiris, iar gestul ei a provocat ura de moarte a soțului ei.

Așadar, despre marele suveran Osiris, bărbatul lui Isis, se spune că a cucerit lumea cunoscută, cu duhul blândeții. Acest lucru i-a atras nenumărate cuvinte de laude, iar Osiris, flatat, a sfârșit prin a pleca urechea la bârfele din popor. Oare nu este adevărat că orgoliul sau rușinea, contrapartea negativă a acestuia, se manifestă, în general, în funcție de părerea celorlalți despre noi și că judecata celorlalți ne influențează în ceea ce facem? De altfel, în cea mai mare parte a timpului, interiorizăm atât de mult această opinie exterioară, care ne valorizează sau ne devalorizează, încât nu mai conștientizăm faptul că ea provine, de fapt, de la părinții, de la șefii sau de la prietenii noștri. Această opinie acționează, așadar, în inconștientul nostru și este cu atât mai activă.

Osiris ajunge chiar să se culce cu sora soției sale, frumoasa Neftys, ea însăși soția fratelui său, Seth. Am putea spune că Osiris, crezându-se invincibil, face abuz de propria putere. Este recunoscut de popor drept atât de bun și de generos, încât sfârșește prin a crede și el în propria bunătate și generozitate. În loc să slujească forța civilizatoare, în calitate de reprezentant al ei, ajunge să creadă că el însuși este această forță, plecând urechea la spusele supușilor săi.

Osiris nu mai slujește gloria, ci este sclavul propriei glorii. El nu mai privește bunătatea și frumusețea drept izvor al acțiunilor sale, ci se consideră pe sine drept izvor al frumuseții, al farmecului și al generozității. În psihologie, atunci când broasca aspiră să fie mai mare decât boul, vorbim despre un fenomen de inflație psihică. Prin urmare, cu așa ceva avem de-a face în acest context, iar această inflație va pecetlui destinul lui Osiris. Într-adevăr, Osiris, principalul exponent al luminii, reprezentantul însuși al zeului soare, Ra, în rândul oamenilor, ajunge să creadă că, fără revărsările sale anuale, nu ar mai exista nici lumină, nici grâne.

Dintr-odată se consideră indispensabil, de neînlocuit, diferit și mai bun decât ceilalți. Aceeași temă o regăsim în Biblie: Lucifer, purtătorul luminii, se vrea a fi lumina însăși. Aceasta îl va costa excluderea din rândul îngerilor și al arhanghelilor și aruncarea în Infern, unde nu va mai putea vedea chipul lui Dumnezeu.

Asemenea lui Lucifer, Osiris devine prizonierul rolului care i-a fost încredințat, încarcerându-se în funcția pe care o are de îndeplinit. Ajunge asemenea unui actor care nu mai

este în stare să-și lepede costumația de scenă. Rămâne sechestrat în propriul personaj, un personaj, de altminteri, condiționat de părerea celorlalți despre persoana sa. El, a cărui individualitate era în slujba mișcării universale, el, cel care răspundea perfect armonios elanului vital, a ajuns să creadă că reprezintă originea tuturor acestor lucruri. Nu mai simte că aparține universului, ci, dintr-odată, universul îi aparține.

Am insistat asupra acestui aspect pentru că, deși nu conștientizăm întotdeauna această trecere subtilă de la gloria deplină la fenomenul de închidere în sine, aici se află, de fapt, sursa ipostazei de victimă, care ne afectează pe noi toți. Nu avem amintiri din această perioadă de glorie. Ele aparțin epocii pre-verbale, în care, din postura de fetuși în pânțele matern, am trăit într-o simbioză paradisiacă. Trebuie să spunem însă că lucrurile nu au stat la fel pentru toată lumea. Ultimele cercetări în domeniul neuropsihiatriei au relevat că un copil din trei nu a cunoscut această stare paradisiacă, din diferite motive, deoarece a fost conceput într-un pânțec prea stresat ori pentru că a apărut într-o familie care nu știa ce înseamnă dragostea.

Prin urmare, cei mai mulți dintre noi au trecut prin copilării mai mult sau mai puțin normale, cu sușuri și coborâșuri. Din păcate, sau poate că ar trebui să spunem din nefericire, concluzia este că tindem să ne identificăm, în cea mai mare parte a timpului, la fel de mult cu experiențele devalorizante cât și cu cele pozitive. Într-adevăr, cei mai mulți dintre noi începem să devenim conștienți de noi înșine sub impulsul suferinței, când suntem deja contractați, închiși, defensivi, la mii de kilometri depărtare de glorie. Așa cum suntem perfect capabili să trăim experiența unei glorii exterioare, care nu are însă forța de a ne hrăni până la îndestulare!

Nu avem încotro și ne identificăm cu copilăria noastră, fericită sau nefericită, doar din cauză că această identificare ne conferă sentimentul că existăm, că avem o identitate, și ne oferă, într-o oarecare măsură, un punct de pornire. Și apoi, pentru că nu putem face altminteri. Ceva din noi are nevoie să devină o persoană, construindu-și o identitate și elaborându-și o personalitate.

Să luăm exemplul unui fruct. Coaja reprezintă personalitatea acestui fruct. În egală măsură, ea reprezintă starea interioară și protejează interiorul de loviturile venite din exterior. Și totuși, cine s-ar gândi vreodată că învelișul reprezintă fructul în întregime? Dar chiar și atunci când coaja este foarte solidă, putem desface fructul pentru a descoperi miezul acestuia.

Exteriorul nu reprezintă decât expresia a ceea ce se întâmplă în profunzime. Coaja fructului depune mărturie pentru sănătatea lui internă, dar nu constituie esența fructului. La prima vedere, fructul primește lovituri din exterior, care își lasă amprenta asupra lui, însă este suficient să înlăturăm coaja sau o mică parte din fruct pentru a elimina răul și pentru a conserva restul. Numai atunci când fructul este putred în interior, nu se mai poate face nimic.

Personalitatea omenească este rezultatul unui compromis între lumea interioară și cea exterioară. Ne conferă o aparență cu care ne identificăm, numai că trebuie să recunoaștem că nu există nimic foarte personal în ceea ce numim identitate sau personalitate. Ea este compusă dintr-un ansamblu de reacții condiționate, care nu reflectă decât o parte din ceea ce suntem cu adevărat. Aceste reacții reprezintă felul în care am trăit și am reacționat în trecut și justifică de cele mai multe ori felul în care reacționăm în prezent.

La rândul său, Jung a propus termenul de „Persona”, împrumutat din limba latină, pentru a vorbi despre puntea pe care o ridicăm între noi și lumea exterioară. El face referire la masca pe care actorul din antichitate o purta pe scenă pentru a face ca vocea sa să răsună (personare).

Jung arăta că un profesor care ajunge să se identifice cu știința sa și își asumă acest rol public fără să se mai poată detașa, dând lecții chiar și acasă, devine astfel prizonierul propriei Persona, al propriei măști. O mască ce îi conferă, așadar, valoare, dar care se poate transforma la fel de bine într-o închisoare. În ceea ce mă privește, folosesc termenul „personalitate” cu aceeași semnificație, numai că extind acest concept pentru a include aici tot ceea ce credem despre noi înșine.

Iată câteva exemple, în care voi insista asupra mecanismului psihologic al formării personalității, coaja fructului, epiderma unui individ.

Henri, băiatul mamei

Singur la părinți, Henri este un exemplu tipic pentru ceea ce numim băiatul mamei. Își duce existența sub privirile admirative ale mamei, pentru care este nici mai mult, nici mai puțin decât un copil divin. Trăiesc împreună într-un fel de mariaj simbolic, cu atât mai mult cu cât mama trebuie să suporte absența soțului ei, care are de întreținut o amantă. Henri devine încet, încet „bărbatul în casă”, soțul de rezervă pentru mama sa. Iar asta în ciuda faptului că mama stă în capul mesei atunci când tatăl nu este prezent. Copilul trăiește sub semnul unei glorii construite pe această stare de fapt și nu pretinde nimic mai mult. În mintea lui, încearcă să ghicească ce anume ar mulțumi-o pe mama sa. Își asumă sarcini care o ajută să zâmbească și își oferă serviciile ori de câte ori acest lucru este posibil.

Încet, încet, se prinde în joc. Sfârșește prin a-și disprețui tatăl care i-a provocat atâta suferință mamei, mai ales de când aceasta din urmă și-a transformat fiul în confident pentru problemele ei conjugale. Henri își imaginează că numai în acest fel poți intra în grațiile femeilor: este de ajuns să le asculți și să te pui la dispoziția lor. Dacă ești bun și blând, le vei câștiga toată bunăvoința. Numai că există un preț de plătit: pentru a păstra beneficiul câștigat al acestei bunăvoințe, trebuie să refulezi orice umbră de furie sau de revoltă și, uneori, chiar să-ți negi propria personalitate, astfel încât celălalt să poată exista. În copilărie, Henri nu a învățat să iubească, ci doar să se lase iubit și să renunțe la sine.

Mai târziu, el se căsătorește, iar scenariul continuă. Până în momentul în care apare un copil. Bucuria de a deveni tată se împletește însă cu un sentiment amar: nu mai este în centrul atenției soției sale. Trebuie să-și împartă disponibilitatea, iar acest lucru devine în scurt timp greu de suportat. Fostul rege în miniatură trebuie să lupte, pe nepusă masă, cu o gelozie foarte puternică. Este în pericol să-și piardă regatul: privirea unei femei îndreptată exclusiv asupra lui. Nu mai are niciun sprijin, își pierde echilibrul. Încearcă să controleze situația, protestează din ce în ce mai vehement, ridicând vocea și pierzându-se în scuze, a doua zi.

Pentru a-și recuceri poziția centrală și a recâștiga privirile admirative ale unei mame de rezervă, își ia o amantă, reproducând modelul tatălui său. Situația evoluează rapid spre o separare amară a celor doi soți, prea puțin conștienți de drama care va urma.

Henri cade într-o depresie puternică, din care nimic nu pare să-l poată scoate. Se agață de custodia copilului său, dar soția îi neagă acest drept în justiție, sugerând că este un tată neglijent. Decăderea lui Henri continuă, până când acesta găsește forța de a reacționa. Își angajează un avocat, pentru a-și susține drepturile și, treptat, își schimbă perspectiva asupra

propriei persoane. Odată cu trecerea timpului, sfârșește prin a câștiga o stimă de sine care nu are nimic de-a face cu părerea celorlalți, ci se întemeiază pe exersarea propriilor calități.

Ce s-a întâmplat, de fapt? Henri devenise prizonierul rolului său de băiat bun și era convins că acesta era pașaportul care îi garanta accesul spre inima oricărei femei. Absența tatălui l-a împiedicat să se formeze. Nu a învățat să negocieze cu realitatea frustrării. Nimic nu a limitat incestul platonice, în care Henri trăia cu mama sa. El nu a apucat să-și desăvârșească, deci, construcția interioară înainte de a părăsi caminul părintesc. Cât a fost tânăr, nu a învățat să negocieze cu sentimentele de depresie, care-l asaltează în mod obișnuit pe copilul căruia i s-a refuzat ceva sau pe care părinții l-au îndepărtat la un moment dat, pentru a se bucura de câteva clipe de intimitate. Prin urmare, atunci când s-a pus problema, n-a știut să negocieze cu lipsa de atenție din partea soției sale. Echilibrul său narcisist, cu alte cuvinte stima de sine, se alimenta din această privire îndreptată asupra lui. În momentul în care această privire și-a schimbat direcția, Henri s-a prăbușit, dând la iveală fragilitatea mascată atât de bine de încrederea lui nemăsurată în propriile forțe.

Într-o anumită măsură, am putea spune că Henri avea nevoie de o lovitură brutală din partea vieții, care să-i pună în sub semnul întrebării imaginea de băiat serviabil. Și ce poate fi mai rău decât să fii târât în justiție sub acuzația de neglijență? O lovitură grea, într-adevăr. Și totuși, în acest fel, Henri a avut ocazia să descopere despre sine că era mai mult decât un băiat mereu cu zâmbetul pe buze. Calități nebănuite așteptau să fie puse în valoare.

Nu puțini sunt cei care, asemenea lui Henri, învață din experiența umilitoare a unui divorț că nu sunt singuri pe lume și devin conștienți de prezența celorlalți. Aici intervine Seth, deschizând o breșă, într-o lume închisă în sine. Vă propun să mai zăbovim puțin în domeniul construirii propriei identități, pentru a descoperi, de data aceasta prin povestea Elenei, că personalitatea noastră își are originea în orientarea spre acțiunile limitative.

Elena, copilul neglijat

Elena este mezina unei familii cu cinci copii. Mai scundă decât frații și surorile ei, suferă de un ușor complex de inferioritate. Din punct de vedere psihologic, nu se consideră „la înălțime”, iar acest lucru îi este amintit de fiecare dată de câte un membru al familiei. Reprimându-și o gamă întreagă de afecte, de la frustrare la furie, Elena începe să ia proporții, pentru a-și camufla sentimentele și a se proteja de restul lumii. Se transformă într-o fată grasuță.

Asta nu schimbă însă deloc situația. Devine ținta glumelor și a umilințelor din partea fraților ei și, pentru a supraviețui în acest mediu, pe care îl consideră ostil, trebuie să-și ascundă durerea. Elena continuă să zâmbească și să fie amabilă, încercând să smulgă un semn de afecțiune de la mama ei, pe care o percepe dominatoare și distantă.

Elena iese din copilărie cu un nivel al stimei de sine foarte scăzut: nu-i place de ea însăși, nu are încredere în sine și nu îndrăznește să-și pună în evidență calitățile, de teamă să nu-i fie descoperite defectele. Pe scurt, crede cu toată convingerea că e rățușca cea urâtă.

Cu totul inconștientă de viața care se ascunde în ea, speră să-și găsească consolarea în dragoste, se gândește că ar putea să vadă în privirea bărbatului îndrăgostit de ea toată atenția și

respectul necesare pentru a schimba cursul acestui destin potrivit. Nicio șansă, întrucât devine victima bărbaților care profită de amabilitatea ei pentru a o domina sau a o abuza afectiv. La fiecare despărțire importantă, trăiește sentimente puternice de nedreptate și devalorizare. Se revoltă, dar, abia auzită, o voce din interior îi spune că merită tot ce i se întâmplă și că nu va avea parte niciodată de altceva.

Până într-o zi, în care își întrevede forța inconștientă: rănilor din copilărie o fac să caute cu ardoare un partener capabil să descopere cine este ea cu adevărat și să o pună în valoare. Iată de ce se îndrăgostește de primul bărbat care îi acordă puțină atenție. Iubiții ei nu reușesc însă să răspundă la această pretenție inconștientă și sfârșesc, invariabil, prin a o dezamăgi. Și totuși, Elena se agață de situațiile în care nu se simte respectată, până când ajunge să nu mai valoreze nici cât o ceapă degerată în ochii celui alt.

În cele din urmă, după câteva eșecuri, ea ajunge la următoarea concluzie: mereu în căutarea unui partener care să o pună în valoare, compensând astfel o copilărie marcată de umilințe, Elena s-a convins că nu valorează nimic, că, dintr-o relație în alta, dintr-o despărțire în alta, nu face decât să-și întărească părerea negativă despre sine. Faptul că se place atât de puțin o face să se arunce în brațele primului venit și să-și piardă independența afectivă, acceptând situații înjositoare, doar din teama de a nu pierde și puțină afecțiune de care are parte.

Ea nu face decât să re trăiască o copilărie pe parcursul căreia și-a reprimat sentimentele de furie, ca să nu piardă respectul pe care încă îl mai putea trezi în ochii alor săi. Altfel spus, Elena este vehiculul unei contradicții profunde: pe de o parte, caută cu disperare dragostea, iar pe de altă parte, este convinsă că nu o merită.

Eroina noastră se trădează însă pe sine, câtă vreme alimentează această imagine negativă, pe care și-a construit-o de-a lungul timpului. Își provoacă singură ceea ce le reproșează mamei și fraților ei că i-au făcut ani la rând, minimizându-i faptele, devalorizându-o. Arborează aerul de fetiță neajutorată, în speranța că ceilalți o vor iubi mai mult. Încearcă să treacă neobservată și își neglijează propriile nevoi, pentru a le face pe plac partenerilor de viață, dar aceștia din urmă sfârșesc prin a o respinge, deoarece ea însăși se respectă atât de puțin. Nu o apreciază, pentru că ea însăși nu face acest lucru.

Pretențiile personajului

Tocmai am schițat – în linii mari, de bună seamă – două profiluri psihologice, care corespund felului de a fi în lume al Elenei și al lui Henri. Aș vrea să arăt în continuare ce putem înțelege, în general, prin termenul „personalitate”. Această însușire e alcătuită dintr-un ansamblu de reacții condiționate de durerile și bucuriile trecutului, privite prin ochii unui copil închis în universul său limitat.

O asemenea viziune asupra personalității nu vă este, cu siguranță, prea familiară, dar pe măsură ce veți opera cu definiția în cauză veți observa că e foarte practică. Personalitatea nu este ușor de descris, pentru că, de cele mai multe ori, ne identificăm complet cu rănilor din trecut și cu nevoile pe care acestea le declanșează. Numai pentru moment însă, deoarece vom reveni în detaliu asupra acestor aspecte, ca să înțelegem că personalitatea reprezintă un mecanism ce determină persoana în cauză să repete la nesfârșit aceleași comportamente, în situații

asemănătoare. Altfel spus, suntem prizonierii tiparelor de acțiune și de gândire despre noi înșine și despre ceilalți.

La baza acestor programări inconștiente vom descoperi interpretări de natură să constrângă, pe care le putem numi fără rezerve „convingeri”. Dacă, asemenea Elenei, reușim să le scoatem la lumină, avem șanse reale să ieșim din capcanele acestui mecanism sau să ne eliberăm suficient de mult, încât să nu-i mai cădem victime.

Așa cum am sugerat mai sus, aceste interpretări limitative reprezintă, de fapt, concluziile greșite la care ajunge un copil, în urma anumitor experiențe. Astfel, în ceea ce o privește pe Elena, copil fiind, ea a ajuns, pe căi proprii sau ajutată de ceilalți, la concluzia că este urâtă, că nu se ridică la înălțimea așteptărilor celorlalți și că nu merită să fie iubită. Prin urmare, nu avea decât să joace în continuare rolul secundar, dacă voia să fie totuși băgată în seamă. Henri, de cealaltă parte, a ajuns la concluzia că este frumos, amabil, drăguț și pe deplin demn de dragostea celorlalți. El crede că, dacă face pe cavalerul, va obține întotdeauna atenția iubitei sale. În imaginația lui Henri, lumea e deja la picioarele lui, iar faptul că lucrurile îi scapă uneori îl debusolează complet.

Dintre toate aspectele despre care am vorbit până acum, încrederea deplină într-o imagine subdimensionată despre sine o apropie pe Elena de Osiris. Așa cum credința într-o imagine supradimensionată despre sine îl apropie pe Henri de zeul suveran. Henri crede în gloria sa, în vreme ce Elena crede în lipsa ei de glorie. Henri crede în măreția sa absolută de băiat bun, iar Elena crede în lipsa de măreție a imaginii ei de fiică neglijată. Iată paralela: oamenii îl adoră pe Henri, iar asta devine capcana așa; familia o respinge pe Elena, iar asta devine piatra ei de încercare; Henri crede că este demn de o iubire necondiționată, iar asta îl duce la pierzanie. În toate cele trei situații este vorba despre închiderea într-o viziune limitată asupra propriei persoane, despre credința în acest ansamblu de programări numit personalitate. Și, în toate cele trei situații, este vorba despre același destin: eroul e dezmembrat, pentru ca această convingere să-și piardă forța.

Dintr-un anumit punct de vedere, încrederea în personajul pe care îl jucăm nu este decât o prejudecată, iar această prejudecată născută din orgoliu ne blochează deschiderea spre lume. În ciuda limitărilor evidente, acest personaj ne conferă siguranță, pentru că are un trecut. Ne oferă o identitate: „Am fost bătut”, strigă cineva. „Asta nu-i nimic, eu am fost abuzat sexual”, răspunde altcineva. Un al treilea personaj implicat în discuție se laudă că nu a trăit nimic asemănător, ba dimpotrivă, a avut parte de niște părinți iubitori și de o copilărie ca în basme, de care nu poate decât să fie mândru!

Poate părea ridicol, la prima vedere, faptul că un copil bătut, de exemplu, poate oferi terenul potrivit pentru manifestarea orgoliului. Și totuși, lucrurile stau chiar așa. Acest trecut ne oferă siguranța unei identități psihologice. „Știu cine sunt. Sunt un copil bătut! Am ceva special, care mă deosebește de cei care nu au trecut prin asta.” Nu sunteți obligat să acceptați grosso modo această viziune asupra lucrurilor. E nevoie de timp, pentru a vă familiariza cu acest mod de a privi lumea. În ceea ce mă privește, sunt convins că ea lămurește într-o oarecare măsură dificultățile cu care ne confruntăm de-a lungul vieții. În felul acesta, devenim cu toții actori pe scena vieții, interpretându-ne rolul cât mai bine cu putință. Paranoici, obsesivi, anxioși, narcisiști, dependenți sau nefericiți, toți vom înfrunta evenimentele plăcute sau neplăcute din

viața noastră, de natură să ne bulverseze într-atât, încât vom pune sub semnul întrebării propria identitate, altfel spus vom pune sub semnul întrebării ceea ce credem despre noi înșine.

Ce înseamnă să te iei în serios

Dacă ar trebui să traducem în termeni comuni această pretenție despre care discutăm, putem spune, pur și simplu, că ne luăm puțin prea în serios și, în consecință, tratăm cu superficialitate forța vitală, care ne animă. Ne luăm prea în serios, în sensul că socotim indestructibilă istoria vieții noastre sau cel puțin ceea cunoaștem din această istorie, pentru că, în cea mai mare parte, ea ne rămâne străină. Refuzăm să o punem sub semnul întrebării, deoarece suntem strâns legați de această istorie. Convingerile noastre țin ferecată temnița personalității, iar noi nu găsim cheia pentru a o deschide. Și totuși, pentru ca personalitatea să fie înțeleasă, relativizată și, eventual, depășită, este nevoie ca această temniță să fie deschisă.

Obstacolul pe care îl avem de depășit aici nu îl reprezintă istoria noastră, pentru că trecutul nu poate fi schimbat. Ceea ce a fost, s-a dus. Felul în care ne raportăm la trecutul nostru trebuie pus în discuție. Trebuie să ne întrebăm cum interpretăm evenimentele trecutului, cum ne-am făurit o identitate pornind de la aceste evenimente și cum privim fenomenul în ansamblu. Dacă ne susținem importanța, reafirmând la nesfârșit că suntem victimele istoriei noastre personale, ne luăm prea în serios. Visăm la un cavaler pe cal alb, care să vină să ne salveze, ca prin miracol. Sperăm la povești de iubire, care să ne salveze de noi înșine. Totul e în zadar însă, deoarece nimeni nu are cu adevărat timp să se ocupe de problemele noastre.

Paradoxal, am putea spune că ne dorim ca importanța noastră să fie recunoscută de ceilalți fără ca noi înșine să ne considerăm însemnați. Pentru a ieși din această stare de fascinație față de propria persoană, trebuie să ne luăm cu adevărat în serios, cu alte cuvinte, trebuie să acordăm mai multă importanță situației în care ne aflăm, ca să constatăm că suntem, pur și simplu, încarcerați, că suntem în mare măsură responsabili de ceea ce ni se întâmplă și că nu vom reuși să ne salvăm dacă nu încercăm să aflăm ce anume ne ține prizonieri. Un asemenea demers constituie, în general, obiectul terapiei psihice.

Or, tocmai despre persoanele care apelează la terapie se spune că sunt egocentrice și că se iau prea în serios. Este adevărat că psihoterapia reprezintă un moment de tranziție, pe parcursul căruia ne acordăm mai multă importanță, dar acest demers are drept scop de a ne elibera de așteptările naive și de a ne determina să ne asumăm propriul destin. Obiectivul principal este să ne ajute să ieșim din capcana inconștientă a orgoliului, astfel încât să ne acordăm nouă înșine atenția meritată și să plecăm urechea la toate vocile care încearcă să se facă auzite în noi și în jurul nostru.

Repetiția este mama învățăturii

Facem paradă de propria importanță! Astfel, drama noastră este confirmată. Astfel, drama noastră este pusă în scenă. Astfel, rolurile sunt împărțite. Dacă am fi pesimiști, am spune, alături de Freud, că, deși devenim conștienți, nu putem să ne schimbăm cu adevărat personalitatea, pentru că suntem antrenați într-un joc al repetării sistematice a propriilor greșeli și a propriilor comportamente, în conformitate cu ceea ce el a numit compulsiere repetitivă.

O altă ipoteză, deopotrivă valabilă în psihologie, presupune să ne gândim că repetițiile nu sunt decât tot atâtea ocazii de a înțelege ce anume nu merge, ca să putem să modificăm scenariul, în urma acestei conștientizări, și ca să ne punem de acord cu mișcarea noastră fundamentală. Îmi permit să insist puțin asupra acestei de-a doua ipoteze, pentru că ea deschide o posibilă cale de vindecare, în vreme ce cea dintâi ne condamnă la o repetiție morbidă și lipsită de speranță.

Asta nu înseamnă că maniera de abordare freudiană nu se verifică din plin în viața de toate zilele. Dimpotrivă, am putea spune. Și totuși, dacă ne dorim ca aceste comportamente repetitive să servească la ceva, trebuie să le privim dintr-o perspectivă nouă și să tragem învățăminte de rigoare. Așadar, calea deschisă de cea de-a doua ipoteză poate acționa asemenea apelor revărsate ale Nilului, reprezentate de Osiris, permițându-ne să întrevădem posibilitatea unei recolte. Există însă riscul de a afișa un optimism prea puternic, de natură să nege realitatea sumbră a repetițiilor; dimpotrivă, este vorba despre a recunoaște acțiunea părților distructive din noi înșine pentru a ne schimba atitudinea.

Dar ce anume determină aceste repetiții? Este vorba despre aglomerările de sentimente, de comportamente, de nevoi, de convingeri și de atitudini, despre care am mai discutat și care, în psihologie, poartă numele de complexe. Or, complexe nu sunt nici pe departe lucruri moarte. Ele reprezintă forțe, valori, emoții, ne condiționează destinul fără să ne dea de știre și ne transformă în victime ale acestuia. Ca să folosim o metaforă, putem spune că aceste complexe atrag ca un magnet situații care seamănă cu cele din copilărie, împrejurări care respectă același parcurs ca experiențele trăite deja. În concluzie, complexe inconștiente sunt răspunzătoare în cea mai mare măsură de dramele repetitive și de experiențele recurente din viața noastră.

Dacă nu agreați ideea unei forțe care extrage din străfundul inconștientului vostru condițiile care vă vor permite să descoperiți ce programare vă pune piedici, gândiți-vă atunci la complexe care vibrează în voi și care vă pun în acord cu o anumită ordine a realității. E ca și cum ați călători pe o anumită lungime de undă, unde nu întâlniți decât oameni care vă seamănă. Complexele vă fac să vedeți și să interpretați lumea într-un anumit fel, asemenea unor ochelari care colorează realitatea conform cu nuanța lentilelor. Condiționările din copilărie colorează lentilele, ca să continuăm această metaforă, iar această culoare reprezintă personalitatea dumneavoastră.

Elena nu știe că dorința ei puternică de afecțiune, întemeiată pe lipsa acută de iubire în perioada copilăriei și pe convingerea că ea însăși nu reprezintă mare lucru, colorează, de fapt, realitatea în negru și atrage în direcția ei oameni incapabili să o susțină. Acești oameni nu sunt defel abjecți. Întrucât au trăit în condiții similare în propriul trecut, ei reacționează prin reflexe de dominare, tocmai pentru a nu li se întâmpla nimic rău. Aceste mecanisme se situează la polul opus față de mecanismele de supunere, pe care le pune în mișcare Elena. Completându-se reciproc, acești oameni se atrag, pentru că au ceva să-și arate unii altora.

În ceea ce-l privește pe Henri, el poartă ochelari cu lentile de culoare roz. Nu știe că încrederea sa, întemeiată pe experiența unei iubiri totale, îl lasă la bunul plac al primei frustrări pe care o va trăi. Așadar, se simte atras de situații care îi permit să se simtă neputincios, neîncrezător și respins, pentru simplul motiv că felul lui de a fi denotă un fals sentiment de siguranță. Aparenta lui independență nu este decât un balon de săpun, care camuflează dependența de părerea celui alt.

În definitiv, nu există oameni răi în istorie. Ci doar niște ființe rănite, care își ignoră rănilor. Fricțiunile și ficțiunile care vor apărea între ele le vor aduce în situația de a repeta ceva din copilărie. Sunt conștient că acest lucru poate părea înspăimântător de complex sau înspăimântător de simplist, în funcție de unghiul din care privim lucrurile. Și totuși, sub privirea atentă a terapeutului, viețile noastre respectă acest tipar.

Freud a pus în evidență cel dintâi, în interpretarea pe care a dat-o legendei eline a lui Oedip, forța repetițiilor și a atracțiilor inconștiente.

Pentru a fi evitată o profeție care preconiza că va deveni amantul propriei mame și ucigașul propriului tată, Oedip este trimis în exil de tânăr. Câțiva ani mai târziu, el părăsește patria de adopție și pornește în căutarea propriilor origini. Pe drum, întâlnește un bărbat. Se iscă o ceartă violentă. Oedip îl ucide pe bătrân, fără să știe că acesta era tatăl său, regele Tebei. Odată ajuns în oraș, dezleagă enigma sfinxului și o primește drept soție pe regina Iocasta, mama sa. Astfel, fără să știe, împlinește profeția.

Această tragedie i-a făcut pe istoricii Jean-Pierre Vernant și Pierre Vidal-Naquet să declare: „Oedip este ambiguu. El reprezintă în sine o enigmă pe care nu o va dezlega decât dacă va descoperi contrariul a ceea ce credea că este .” Astfel, fiecare om asemenea lui Oedip, se dovedește a fi foarte diferit, ba chiar radical deosebit de ceea ce credea că este. Fiecare om reprezintă o enigmă pentru sine însuși, o enigmă pe care o va dezlega treptat, în funcție de capacitatea sa de a rezista revelațiilor, mai cu seamă celor care se referă la partea sa întunecată. Deoarece aceasta din urmă îl va obliga să-și reevalueze toate judecățile de valoare asupra propriei persoane și asupra lumii, până într-acolo, încât îl va arunca într-o incertitudine chinuitoare în ceea ce privește binele și răul. Și totuși, în inima acestei părți întunecate, fiecare om poate găsi adevărata lumină ascunsă în el. Așa cum, în templele egiptene, cele sfinte se găsesc în cele mai întunecate lăcașuri. De parcă lumina n-ar putea fi descoperită decât în inima întunerului, iar acest întuneric ar reprezenta chiar dovada că există.

Tocmai atunci când credea că este mai limpede și mai egală cu sine, ființa omenească află că, de fapt, trăiește în incertitudine și în haos. Fiecare ființă omenească se dovedește a fi un eșafodaj complex, numai bun de demolat, un nod bun de desfăcut, înainte de a regăsi simplitatea și splendoarea elanului ei vital.

4

Ce mai așteptăm ca să fim fericiți?

*Nu există râu care să se poată ascunde, pentru că râul rupe digul care îl protejează.
(Înțeleptul Merikare)*

E bine ca oamenii să afle care este gustul gloriei

Dacă sunteți francofon, ați auzit, fără îndoială, de cântecul Ce mai așteptăm ca să fim fericiți? Iată primele versuri ale acestui celebru cântec: „Ce mai așteptăm ca să sărbătorim? Păsările cântă, cerul e senin, ce mai așteptăm ca să fim fericiți?” Este vorba despre un cântec foarte vesel, care, în naivitatea lui, pune o întrebare extraordinară, pentru care vom încerca să găsim un răspuns în capitolul de față. Înainte însă, vom face distincția dintre fericirea stării de bine, impulsul nevoilor, sărbătoarea care durează o veșnicie și cea care se sfârșește imediat ce a început.

Această întrebare aparent naivă face legătura cu capitolele anterioare, deoarece ne pune la dispoziție un răspuns simplu, fără ocolișuri: nu putem fi fericiți, pentru că suntem prea ocupați să ne punem în valoare personalitatea. Suntem obsedați să devenim cineva! Nu mai auzim cântecul păsărilor, iar cerul senin ne scapă privirii. Avem lucruri mult mai importante de făcut. Ne luăm atât de mult în serios, încât sărbătorile noastre sfârșesc prin a ține tot de domeniul obligațiilor sociale, asta când nu se încadrează chiar în sfera relațiilor publice! Veți fi, poate, surprins de această afirmație. La urma urmei, familia, școala, spoturile publicitare, totul ne îndeamnă să „devenim cineva”. La ce bun să mai punem sub semnul întrebării împlinirea personală și s-o introducem în categoria pretențiilor?

Ei bine, ca să ne facem o idee, vom face un pas înapoi și vom arunca o privire asupra situației dinaintea furtunii, ca să zicem așa, când Osiris se afla în plină glorie. Acest demers ne va lumina calea și ne va arăta care este punctul de pornire precum și punctul de sosire.

În realitate, lucrurile despre care vom vorbi mai jos ar putea marca la fel de bine sfârșitul volumului. Și totuși, de vreme ce folosim atât de frecvent termeni precum „elan vital”, „elan universal” sau „elan creator”, m-am gândit că ar fi bine să definim sensul acestor termeni și să-i deosebim de noțiunea de „nevoie” pe care o vom întâlni pe parcursul capitolului de față, pentru că nevoile constituie o parte importantă din ceea ce ne condiționează comportamentul. Chiar dacă vom lăsa impresia că ne îndepărtăm de subiectul care ne interesează, nu o vom face decât ca să revenim mai apoi cu și mai multă forță.

Tema vieții trăite pe culmile gloriei mi-a atras atenția, pentru că am regăsit-o în foarte multe mituri care stau la baza marilor curente religioase. Religia hindusă, de exemplu, una dintre cele mai vechi din lume, numără destine foarte asemănătoare cu acela al lui Osiris. Tronul lui Arjuna, moștenitorul regal, a fost uzurpat de unchiul său, la fel cum regatul lui Horus a fost uzurpat de unchiul său, Seth. Arjuna strânge o armată de credincioși, pentru a răzbuna nedreptatea care i s-a făcut dar, pe câmpul de bătălie, este cuprins de o disperare intensă, care îl împiedică să dea semnalul de luptă.

„La ce bun să mă lupt”, îi mărturisește el conducătorului său de car, „dacă trebuie să-miucid unchiul, mătușile și maeștrii spirituali, ca să-mi recuceresc tronul?” Zeul Krișna, care se ascunde, de fapt, sub chipul conducătorului de car al lui Arjuna, Zeul Zorilor, își dezvăluie atunci identitatea și îi spune acestuia din urmă: „E bine, pentru ca oamenii să afle care este gustul gloriei!” Același îndemn îl regăsim în religia creștină: duminica, la slujbă, credincioșii sunt invitați să i se alăture lui Iisus întru glorie.

Dar despre ce fel de glorie este vorba? Iată ipoteza mea: gloria invocată aici este gloria pe care o cunoaște orice ființă care trăiește în armonie cu elanul vital și universal pe care îl poartă în sine și care îi conferă energie. Nu trebuie confundată cu orgoliul, pentru că este exact opusul

lui. Iată de ce am ținut atât de mult să deosebesc în capitolul precedent noțiunile de glorie și de orgoliu.

Dacă gloria poate determina o inflație psihică și un sentiment exagerat al propriei importanțe, ea poate emana, în egală măsură, o lumină proprie. Pentru cei mai mulți dintre noi, programările corespund convingerilor care se formează ca reacție la lipsurile și la rănilor trecutului. Ele țin urzeala personalității noastre, dar nu constituie ansamblul individualității noastre. Această individualitate, pe care o voi diferenția de personalitate, în cele ce urmează, pare să fie influențată de elanurile colective, mai precis de pulsuniunile comune tuturor oamenilor, și nu de reacțiile emoționale personale la ceea ce s-a petrecut în trecut.

Ori de câte ori o ființă omenească se aliniază acestor elanuri universale și devine o protagonistă conștientă, ea cunoaște fericirea, „gloria” despre care vorbesc miturile. Această ființă trece printr-o stare de comuniune cu omenirea și cu universul, care o eliberează și o deschide către adevărata bucurie de a trăi.

Rețeta fericirii

Pulsiunea de uniune

Deosebirea dintre elanuri și nevoi și-a făcut loc în mintea mea în urmă cu câțiva ani. Ea a prins contur treptat, în cadrul nenumăratelor discuții purtate în sânul echipei de la Productions Coeur.com. Pe măsură ce această deosebire devenea mai clară, îmbogățită prin contribuția experiențelor și a reflecțiilor participanților la seminarii, am avut o revelație pe care aș dori să o împărtășesc cu voi, în paginile ce urmează.

Așadar, care este natura acestor elanuri care fac posibilă fericirea omenească? Filosoful Bergson descria elanul vital ca fiind „mișcarea vitală, creatoare, care traversează materia diversificându-se.” Bergson considera că acest elan este „desăvârșit”, în sensul că e dat o dată pentru totdeauna și că e permanent. Această definiție se apropie de ideea pe care vreau să o transmit prin intermediul cărții de față, și anume că elanul vital se diversifică fără încetare în elanuri secundare, resimțite sub forma dorințelor profunde. Am putea defini acest elan vital și creator ca fiind un „elan de uniune”.

Psihologia ar folosi aici termenul de pulsiune. Ea ar spune că prima dintre pulsiuniunile care îi permite ființei omenești să-și ia avântul, care sălășluiește în fiecare dintre noi, care le înglobează pe toate celelalte, este pulsiunea de uniune, care dă naștere dorinței de a ne contopi cu celălalt. Freud a numit-o pulsiune sexuală, subliniind că această expresie are un sens mai larg decât simpla dorință de contopire sexuală. El a descris-o mai degrabă ca fiind mișcarea care ne obligă să ieșim din egocentrismul nostru obișnuit, pentru a ne uni cu ceilalți.

Acest elan către uniune ia mai multe forme și poate fi chiar pervertit. În formă pură, el reprezintă contopirea amoroasă și intimă cu întreaga omenire, ba chiar cu întregul univers. Este vorba despre comuniunea cu mișcarea universală. Am folosit expresia „contopire amoroasă”, deoarece nu aș putea să descriu altminteri mișcarea fundamentală, care ne însușește, decât în termenii iubirii.

În sens restrâns, această pulsiune se poate transforma în perversiune sexuală, în contopirea amoroasă cu o ființă omenească, pe care vom încerca să o posedăm din gelozie sau în

contopirea exclusivă cu membrii propriului clan, ai propriei națiuni, religii sau rase, ignorându-i pe toți ceilalți. Mișcarea de contopire are, așadar, limitele ei, iar fericirea căutată, iluzorie, se va preschimba, în cele din urmă, în suferință: ceea ce ne făcea fericiți ieri va fi insuficient mâine și izvor de durere poimâine.

Putem observa cu ușurință acest mecanism în cazul drogaților. De fapt, cercetătorii au remarcat că stimularea repetată a acelorași centri ai plăcerii provoacă, în cele din urmă, durere. În egală măsură, drogurile, care au proprietatea să ne conducă până la porțile extazului, sfârșesc prin a ne provoca unele dintre cele mai negre coșmaruri.

Terenul de manifestare prin excelență a pulsionii de uniune îl reprezintă cuplul, iar mai apoi familia. Ea ne îndeamnă să ne unim destinul cu celălalt. Și totuși, chiar și aici, câte deziluzii nu ne este dat să înfruntăm, până când înțelegem că nu încercând să-l schimbăm pe celălalt sau trecând de la un partener la altul vom face cunoștință cu fericirea! Fiecare ciocnire din viața unui cuplu arată că pulsionea de uniune întâlnește în cale un obstacol care sondează profunzimile ființei omenești. Ne supune unui efort de conștientizare a propriei persoane. Iar acest efort ne va ajuta să înțelegem că fericirea pe care celălalt trebuia să ne-o ofere se află, înainte de toate, în noi înșine.

Dorința de a ne exprima ca individ

Vă propun mai departe să ne întrebăm ce anume este esențial în legătură cu fericirea omenească și, în consecință, ce anume slujește mai bine pulsionii de uniune. În prim-planul nevoilor unei ființe omenești se află, fără niciun dubiu, elanul de exprimare individuală. O persoană care este împiedicată să se exprime, cenzurată în cuplu sau în lumea în care trăiește, e nefericită. Indiferent dacă își are originea în interior sau vine din exterior, această inhibiție se așază în calea fericirii. Dacă împiedicați un copil să se exprime spontan, îl veți transforma într-o persoană agresivă sau supusă, bolnavă psihic sau fizic. Mai mult, este posibil ca acesta să nu mai poată fi controlat. El va încerca, prin gesturile sale, să exprime ce anume i s-a interzis să simtă sau să pună în cuvinte. Aceeași reacție este valabilă pentru orice tip de represiune. Acestea din urmă sfârșesc prin a determina o alienare în interiorul persoanei în cauză, cu alte cuvinte declanșează o senzație sau un sentiment de înstrăinare de sine.

Este adevărat că un copil abuzat sexual de cineva apropiat, care găsește un umăr pe care să plângă, are mai multe șanse să neutralizeze eventualele sechele ale abuzului decât un copil care rămâne izolat. El va putea să asimileze, măcar parțial, ceea ce i s-a întâmplat, fără să fie nevoit să nege sau să se identifice cu partea pângărită din el însuși.

Subiectul exprimării individuale este foarte vast, însă ceea ce trebuie să reținem deocamdată e faptul că o persoană care nu se exprimă în cadrul activității profesionale, în viața de cuplu, de familie sau în rândul prietenilor, are mai multe șanse să sufere și să fie nefericită. Mai precis: o persoană care nu este reprezentată de activitatea sa profesională, de viața de cuplu, de familie sau de relațiile ei de prietenie, riscă într-o măsură mai mare decât ceilalți să-și piardă pofta de viață.

Astfel, o persoană care își reprimă fără încetare reacțiile emoționale se îmbolnăvește mai ușor. Ba mai mult, putem presupune că bărbații trăiesc în medie cu șapte ani mai puțin decât femeile tocmai pentru că nu își exprimă în cuvinte emoțiile care îi încearcă. Ei fac acest lucru cu

atât mai mult cu cât relațiile lor sociale îi determină să considere că „a îndura totul în tăcere” reprezintă o virtute masculină .

Iată de ce exprimarea creatoare ar trebui să ocupe un loc important în arsenalul terapeutic; exprimarea repune în circulație gândurile și sentimentele, iar acesta reprezintă începutul vindecării. Prin urmare, dacă îi veți cere unei persoane care suferă de depresie să-și exprime prin pictură starea de spirit sau să o pună în versuri, aceasta se va simți mai bine. În primul rând, pentru că, în loc să rămână împietrită în depresie, o obiectivează afișând-o în exterior, împingând-o în afară, așa cum arată și etimologia cuvântului ex-presie. În al doilea rând, pentru că această obiectivare îi va pune la dispoziție o oglindă prin care va comunica, astfel, cu sine și, în al treilea rând, pentru că exprimarea o readuce în circuitul vieții. Actul exprimării o apropie de viață, chiar dacă persoana în cauză nu înțelege pe deplin sensul acțiunilor sale.

Asta se întâmplă, pentru că universul nostru înseamnă mișcare, iar atunci când staționăm ne aflăm într-un echilibru instabil față de realitatea universală. Actul exprimării înlesnește reintegrarea în fluxul vital, tocmai pentru că acesta înseamnă, înainte de toate, mișcare. Iată de ce, în anumite situații, schimbarea mediului social sau a locului de muncă poate avea efecte benefice asupra depresiei. Schimbarea este legea care guvernează ființa omenească.

Dorința de a participa

Acest elan expresiv face pereche cu elanul participării. În ceea ce mă privește, folosesc termenul „a participa” în sensul de „a se simți parte a unui întreg, făcându-și simțită prezența și aducându-și contribuția”.

Ne vom face o idee mai bună despre ce anume înseamnă acest elan participativ, dacă ne vom raporta la perioada adolescenței, când cei mai mulți dintre noi am simțit nevoia firească de a face parte dintr-un grup, în afara mediului familial. Atunci am încarnat elanul participativ în forma sa cea mai pură. Dorința adolescenților de a fi cu ceilalți nu izvorăște din dependența afectivă. Este vorba mai curând despre o pulsione naturală, despre o nevoie, imposibil de reprimat, de a participa la viața lumii în așa măsură, încât se cuvine să ne îngrijorăm pentru starea psihică a unui tânăr care se izolează, care nu manifestă dorința de a fi cu ceilalți. Este vorba despre a fi împreună cu unicul scop de a satisface nevoia de apartenență. Ceilalți, cu viziunea lor diferită asupra lumii, contribuie astfel la deschiderea noastră și la expansiunea către propria conștiință.

Această dorință de a fi parte dintr-o comunitate, în cadrul unei parohii, într-un oraș, într-un organism sau într-un grup oarecare, constituie astăzi un factor de igienă fizică și psihică recunoscut de cercetarea științifică. Studiile realizate asupra persoanelor diagnosticate cu afecțiuni coronariene ne-au relevat faptul că pacienții care beneficiază de un mediu de apartenență afectivă, fie el și un grup de discuții în cadrul spitalului, se vindecă mai repede și supraviețuiesc mai mult timp diferitelor operații .

Omul este un animal social, iar integrarea într-o societate contribuie la fericirea sa. Apropierea, intimitatea și posibilitatea de a ne împărtăși fără teamă slăbiciunile, reprezintă tot atâția factori de igienă fizică și psihică, ce ne influențează în mod pozitiv speranța de viață. Dimpotrivă, izolarea generează neîncredere și poate determina obiceiuri de viață distructive – trăim cu senzația că nu mai suntem de folos nimănui. Speranța de viață scade dramatic.

Să luăm cazul unei persoane văduve, pe care moartea partenerului de viață a transformat-o într-o făptură solitară. Întrucât se simte inutilă, fără niciun fel de stimulente sociale, această persoană sfârșește prin a nu mai avea grijă de sine. Pe nesimțite, își pierde pofta de viață, iar moartea pune capăt acestei agonii lente.

Același lucru este valabil pentru fiecare dintre noi, pentru că a ne simți utili constituie o modalitate privilegiată de a participa la aventura omenească. Sentimentul că viața noastră slujește la ceva reprezintă, fără nicio umbră de îndoială, un factor de seninătate. Pe de altă parte, însă, dacă binele făcut celuilalt intră în conflict cu elanul de expansiune individuală și ne obligă să ne neglijăm propriile dorințe și înzestrări, fericirea spontană, care este consecința unei asemenea atitudini, nu va mai favoriza dezvoltarea personală. Așa s-a întâmplat cu cei mai mulți dintre părinții noștri, membri ai unei societăți dominate de o ideologie religioasă, conform căreia erai considerat „egocentric”, la limita păcatului, dacă te gândeai puțin la tine. O persoană care a fost frustrată în acest fel în elanul ei de expresie individuală nu va mai avea la îndemână decât micile sau marile ei nenorociri pentru a atrage asupra ei atenția de care are nevoie ca să existe. Astfel, devine dependentă de ceilalți, pentru că, ori de câte ori negăm dreptul de a fi al unuia dintre elanurile noastre fundamentale, nu facem decât să ne lăsăm pe mâini străine. Dramul de atenție pe care îl atragem asupra noastră ne obligă să fim la cheremul celor care nu fac altceva decât să se preocupe de viața celorlalți, de cele mai multe ori cu scopul de a-i controla. Asta nu înseamnă că o atitudine care favorizează exprimarea personală în detrimentul dorinței de a participa și de a-și aduce contribuția nu are și ea neajunsurile ei. Hiperindividualismul, atât de frecvent întâlnit în societatea de astăzi, stă mărturie pentru acest lucru: cei care își satisfac numai propriile nevoi, ignorând nevoile celorlalți, nu trăiesc o fericire de lungă durată.

Dorința de a crea și de a transforma

Cel de-a treilea elan care conduce ființa omenească spre glorie este elanul creator, elanul transformator. De vreme ce suntem parte, în chip conștient sau inconștient, a unui univers în continuă mișcare, în care schimbarea constituie regula de bază, faptul de a transforma sau de a participa la o transformare ne induce o stare de bine. Suntem, în esența noastră, ființe creatoare și, atunci când creăm, simțim că trăim cu adevărat.

V-am dat, mai sus, exemplul unei persoane depresive, care își schimbă starea de spirit pe măsură ce se exprimă prin pictură, în virtutea acestui act care pune din nou în mișcare motorul său psihic. Toți terapeuții care folosesc tehnici de exprimare de sine vă vor confirma efectul pe care îl are creativitatea asupra stării de spirit a pacienților lor. Acest lucru se datorează faptului ușor de observat, că toate relele noastre derivă din încetinirea fluxului normal de activitate.

Astfel, o durere de ficat se datorează ritmului scăzut de activitate a bilei. În egală măsură, simptomele depresiei au legătură cu obsesiile, care dau frâu liber unui val uriaș de idei pesimiste, ce inundă creierul persoanei în cauză, evident, fără voia acesteia, și îi afectează vitalitatea. Iată de ce oficialitățile din mai multe state de pe glob lansează periodic campanii publicitare pentru promovarea sportului și a unei vieți active, pentru îmbunătățirea stării de sănătate a populației. Avem nevoie de mișcare, deoarece suntem niște ființe în continuă transformare, niște ființe creatoare.

„Și totuși, se mișcă!”, îmi veți spune, fie că vrem sau nu asta. Într-adevăr, se mișcă. Ne lăsăm duși de valul vieții, suntem împinși în toate direcțiile de nevoile și de dorințele noastre, suntem răpuși de doliu, iluminați sau umbriți de iubirile noastre, împovărați sau stimulați de munca noastră. Întreaga artă, în viață, constă, așadar, în a participa în chip conștient la transformare, la alegerea direcției în care ne vom schimba. Este vorba, de fapt, despre a intra într-un fel de joc cu propria existență, observând, verificând și modificând direcția elanurilor noastre, pentru a atinge fericirea.

Transformarea automată, condiționată în esență de dorințele inconștiente și oarbe, devine astfel creație. Ne creăm pe noi înșine. Iar această creație nu este posibilă decât prin descoperirea fără încetare a ceea ce este universal în noi, acea parte din care izvorăște elanul creator, elanul transformator.

Creatorul, creativitatea și creația

Am ajuns în punctul în care trebuie să punem în discuție folosirea termenilor „creativitate” și „creație”. În limbajul curent, prin creativitate se înțelege, de obicei, capacitatea de utiliza instrumente de expresie precum pictura, lutul, desenul. De regulă, asimilăm acest termen cu bricolajul, iar tipul acesta de creativitate ne pare a fi mai degrabă apanajul copilăriei. La fel, limităm folosirea cuvântului „creație” la domeniul artistic sau religios, refuzând să vedem în orice gest o creație care ne are pe noi în centrul atenției.

O familie, un cuplu, o activitate, un fel de mâncare pe care îl gătim în bucătărie, toate reprezintă creații care fac dovada elanului nostru creator. Artiștii nu sunt singurii care au parte de acest elan. În fiecare zi, menajerele și funcționarii gustă sublimul în felul lor de a rezolva situațiile dificile; și totuși, nu suntem deprinși să-i privim ca pe niște ființe creatoare. Dacă mergem mai departe, putem să distingem în sentimentele, în stările noastre interioare tot atâtea creații personale. Doar că, pentru a ajunge aici, nu mai trebuie să ne simțim victime a ceea ce se petrece în noi înșine.

În parte, problema se explică prin faptul că, în lumea creștină, am fost învățați să vorbim despre Creator, despre creaturi și despre Creație. Odată ce adoptăm un asemenea vocabular, noi, creaturile, plasăm în afara noastră Creatorul și Creația. În ceea ce mă privește, îndrăznesc să spun că această concepție riscă să ne facă să ne simțim veșnic păcătoși, în admirație față de cei care au curajul de a crea și victime ale împrejurărilor vieții, deoarece nu înțelegem că noi suntem cei care creăm circumstanțele. Dacă nu conștientizăm faptul că realitatea în care trăim este, în mare parte, produsul forței noastre creatoare, ne înstrăinăm de noi înșine.

Ideea unei surse creatoare din interiorul nostru, pe care trebuie s-o lăsăm să se desfășoare, mi se pare mult mai productivă decât ideea unei autorități exterioare, care își judecă creaturile și creațiile acestora din urmă. O concepție care exteriorizează creatorul și creația riscă să-i păgubească pe adepții ei de unul dintre elanurile esențiale, de un elan care îi leagă de întreaga omenire, pentru că noi toți împărtășim aceeași pasiune de a crea și de a transforma. Oare suntem vreodată mai fericiți decât atunci când creăm ceva, iar lucrul pe care l-am creat exprimă ceea ce purtăm în noi înșine? În acel moment, participăm în chip conștient la mișcarea universală, la respirația fundamentală. Iată unul dintre motivele principale pentru care resimțim plăcerea de a crea.

Și totuși, nu este de ajuns să creăm pentru a fi fericiți, întrucât foarte multe opere au fost realizate în momente de cumplită durere. Numeroși artiști se tem să nu-și piardă creativitatea dacă sunt eliberați de nefericirea pe care o trăiesc. Așa au stat lucrurile cu admirabilul poet Rainer Maria Rilke, care, deși suferind de depresie cronică, a refuzat recomandarea de a se supune unei psihanalize, venită din partea bunei sale prietene, Lou Andreas-Salomé, de frică să nu rămână fără sursa de inspirație.

Și totuși, artistul a cărui operă este inspirată de problemele și de dorințele proprii, gustă din fericirea de a se dăruia. Ne putem gândi că, dacă un artist ar dori ca arta sa să-l elibereze cu adevărat, el ar trebui să treacă de la o creație inspirată din lipsurile, din temerile, rănilor și nevoile sale la un act care să reflecte bucuria și durerea celorlalți și, în cele din urmă, universalitatea ființei. Iar asta pentru că el însuși nu trebuie să se mai identifice cu un personaj, pentru a trăi o fericire de lungă durată.

Atunci când câteva zeci de artiști s-au reunit în scopul de a compune cântecul *We are the World*, pentru a marca lupta anti-SIDA, am simțit că fiecare dintre ei a trăit o clipă de fericire intensă. Iar asta, fără îndoială, pentru că toți acești artiști încarnau elanul de uniune ascuns în fiecare dintre noi, cu alte cuvinte, elanul de expresie individuală, laolaltă cu dorința de a participa la viața omenirii, de a fi util comunității și elanului creator. Mai mult decât atât, însuși titlul cântecului cu pricina, *We are the World*, adică Noi suntem lumea, exprimă în chip ideal această realitate fundamentală.

Fiecare dintre noi reprezintă lumea și o exprimă în felul său aparte. Suntem parte a acestei lumi, așadar noi suntem lumea. Or, lumea pe care o cunoaștem este însuflețită de o intensă mișcare de transformare continuă. Prin urmare, noi suntem această mișcare de transformare. Iată de ce, cu cât exprimăm mai fidel această realitate și participăm mai intens la evoluția ei, cu atât acest lucru poate naște în noi bucuria spontană. Iar această stare ne apropie de gloria lui Osiris, care dă formă, prin creațiile sale, bunătații, frumuseții și generozității elanului universal.

Dacă noi suntem lumea, atunci noi suntem mișcarea creatoare. Eforturile pe care le depunem pentru a conferi stabilitate vieții noastre ascund, fără nicio umbră de îndoială, nesiguranța noastră profundă și, poate, teama de natura noastră fundamentală. Ca să folosim limbajul fizicii cuantice, care ne învață că anumite elemente ale materiei pot fi privite deopotrivă ca particule și ca unde, preferăm să ne imaginăm niște particule și nu niște unde. Preferăm să ne considerăm „solizi și staționari” mai degrabă decât „în mișcare”. Ideea unei ființe în mișcare este neliniștitoare, din perspectiva eforturilor pe care le depunem pentru a aduce stabilitatea în viața noastră.

În ceea ce mă privește, sunt pe deplin conștient că aceste idei cer timp de gândire. E nevoie să le testăm îndelung, înainte de a le permite să prindă contur în mintea noastră. Nu uitați însă că este vorba aici despre ipoteze, despre unghiuri de abordare. Și totuși, am impresia că tot ce v-am prezentat până acum ne permite să privim realitatea dintr-o perspectivă mai largă. În orice caz, vom reveni asupra paradoxului fundamental al identității omenești, care ne îndeamnă să ne imaginăm imobili, într-o lume în mișcare, făcându-se astfel în mare măsură responsabil de nefericirea noastră.

Gustul sublimului

Cel de-a patrulea elan care ne lansează în căutarea fericirii este dorința de sublim. O pulsione înăscută pentru ceea ce este sublim sălășluiește în fiecare dintre noi. Cu toții râvnim la acel puternic fior ce ne dă de știre că suntem în prezența unui lucru extraordinar. Încă o dată, este important să nu limităm raza de acțiune a sublimului la domeniul artistic sau mistic. Acest elan ne caracterizează pe fiecare dintre noi. Îl veți recunoaște, chiar dacă este vorba numai de a găti felul voastru preferat de mâncare sau de a face ordine în casă. Veți recunoaște bucuria greu de descris, pe care ți-o oferă lucrul pentru realizarea căruia ai pus la bătaie tot ce-aveai mai bun. Acest sentiment constituie prima și, de fapt, adevărata recompensă pe care o putem primi.

Atunci când o teoremă ține de domeniul sublimului, matematicianul vorbește despre „eleganță” formulării, iar filosoful discută despre „estetica” unei gândiri. La fel, fiecare dintre noi poate fi înzestrat cu o anumită eleganță a sufletului, fie că este vorba despre a face un serviciu cuiva sau despre conducerea unei afaceri.

Această căutare neîntreruptă a sublimului se asociază cu noțiunile de valoare și de ideal. Toți cei care nutresc un ideal au mai multe șanse decât ceilalți să cunoască fericirea, pentru că respectă valorile care îi depășesc. Astfel, ei scapă influenței egocentrismului comun. Și totuși, este foarte important să nu facem din acest ideal un scop în sine, deoarece îl vom transforma, inevitabil, într-o sursă de neîmpliniri și de deziluzii.

Câți dintre camarazii mei din anii '70 nu și-au abandonat astăzi superbe idealuri din tinerețe, pentru că nu au reușit să le împlinească! Ajungem astfel la esența acestei discuții. Dacă o persoană se simte intens motivată de un ideal care o face să nu mai țină seamă de timpul consumat și de oboseala acumulată, atunci persoana respectivă și-a primit deja recompensa, pentru că a pus în mișcare un motor foarte puternic, în interiorul ei. Această forță motrice o ajută să-și descopere potențialul necunoscut, întreaga ei capacitate creatoare. Bucuria imensă a energiei mobilizate de această punere în mișcare produce o senzație de fericire independentă de realizarea sau de eșecul idealurilor proprii. Încă o dată, senzațiile pe care le resimte constituie cea mai importantă recompensă a celui care acționează.

Nu vreau să spun că realizarea concretă a idealurilor nu este importantă. Ea rămâne crucială. Și totuși, faptul de a privi idealul și căutarea sublimului ca pe o forță motivantă, și nu ca pe un obiectiv de realizat, ne permite să ne păstrăm avântul chiar și atunci când rezultatele întârzie să apară. De asemenea, ne îngăduie să intrăm cu ușurință în atmosfera unui asemenea ideal. Dacă „gustăm” din forța motivantă avem cu atât mai mult impresia că participăm într-o manieră creatoare și personală la transformarea omenirii. Nemaivorbind că această căutare a inefabilului atinge apogeul atunci când se înscrie în sfera transformării personale și a cunoașterii de sine. În definitiv, ce altă operă mai înălțătoare poate realiza o ființă, dacă nu transformarea de sine, devenind artizanul propriei eliberări, artizanul propriei recreeri, artizanul conștient al propriei fericiri?

Cu alte cuvinte, dacă vă place să cântați, nu încetați să cântați, chiar dacă o faceți prost (după criteriile general acceptate). Deoarece obiectul acestei căutări este, de fapt, schimbarea stării dumneavoastră interioare. Iar cântecul vă va transforma.

Trag nădejde că v-ați împăcat deja cu pasul înapoi pe care a trebuit să-l facem discutând despre aceste elanuri. Întrucât elanurile nu reprezintă ceva mistic ori ezoteric. Puteți constata singuri acest lucru, dacă vă acordați puțin timp ca să rememorați scene din adolescență. Retrăiți plăcerea de a participa la viața lumii, pe care o încercați atunci. Vă regăsiți dorința de a fi util și

de a vă exprima plenar, ca individ. Gustați din nou din pasiunea de a schimba lumea și de a atinge sublimul. Aici este vorba despre elanurile creatoare ale ființei, pe care le purtăm cu toții în noi înșine, chiar dacă ele se manifestă diferit, la fiecare individ în parte. Ca să obțineți o scară a fericirii personale, întrebați-vă ce s-a ales din fiecare dintre aceste dimensiuni ale personalității voastre. Dacă nevoia de confort, de siguranță, de stimă și de recunoaștere au redus la tăcere adolescentul din voi, mă îndoiesc că vă merge prea bine. Deoarece nevoile nu au nimic de-a face cu elanurile. Iată unde ne poate duce coregrafia pe care o interpretăm.

Nevoile, bunăstarea, elanurile

Ce înțelegem prin nevoi?

În deschiderea acestui capitol adreșez întrebarea „Ce mai așteptăm ca să fim fericiți?”, chemând în ajutor un cântec popular, și puneam sub semnul întrebării dorința fiecăruia dintre noi de a deveni cineva. Dacă faptul de a deveni cineva nu intră în categoria elanurilor fundamentale – întrucât elanurile nu pot fi caracterizate din perspectiva noțiunii de comparație, de superioritate ori de inferioritate –, cum putem caracteriza un asemenea impuls? Am putea vorbi despre el ca despre o nevoie. Să devii cineva, să ai ambiție, să vrei să fii recunoscut, toate acestea țin de domeniul nevoilor asociate personalității omenești. Numărul nevoilor este foarte mare și totuși, dacă v-aș cere, așa, pe nepusă masă, să le enumerați, probabil că n-ați găsi mare lucru de zis. Asta înseamnă că, în cea mai mare parte a timpului, nevoile rămân inconștiente.

Definiția din dicționar a nevoii ne spune că este vorba despre „o exigență înăscută a naturii sau a vieții sociale”. Nevoia ne trimite la termeni precum „apetență, poftă, dorință, chef, pretenție, foame, gust, necesitate, sete”. La plural, nevoile devin „lucruri necesare existenței”. Există nevoi naturale (de a mânca sau de a urina), nevoi materiale (de confort sau de bani) sau nevoi afective, precum nevoia de a avea pe cineva sau nevoia de a țipa. Mai trebuie spus că nevoile pot duce la obișnuință, cum este cazul toxicomaniei.

Specialiștii în comunicarea non-violentă (CNV), metodă inițiată de psihologul Marshall Rosenberg, un discipol al lui Carl Rogers, au întocmit o listă a nevoilor, împărțite în nouă categorii. Iată o scurtă prezentare a acestei liste :

- de subzistență: adăpost, apă, aer, mișcare, hrană, odihnă, siguranță etc.
- de îngrijire: afecțiune, căldură, confort, timp liber, atenție, atingere etc.
- de autonomie: afirmare de sine, independență, libertate, singurătate etc.
- de integritate: autenticitate, echilibru, stimă de sine, respect de sine etc.
- de expresie: împlinire personală, creativitate, dezvoltare, evoluție etc.
- de ordin mental: claritate, înțelegere, concizie, stimulare, precizie etc.
- de ordin social: acceptare, încredere, onestitate, intimitate, dragoste, afecțiune etc.
- de ordin spiritual: dragoste, speranță, inspirație, bucurie, pace, sacru, seninătate etc.
- celebrarea vieții: comuniune, sărbătoare, umor, doliu, naștere, ritual etc.

Așa cum puteți observa, nevoile sunt foarte variate, însă avem avantajul de a le putea identifica și numi, pentru că, dacă nu sunt recunoscute, au capacitatea de a ne tiraniza. Ele devin, astfel, primii noștri călăi, transformându-ne în victime. Psihosociologul Jacques Salomé

deosebește la rândul său nevoile de dorință. El arată, de exemplu, că, dacă un copil are nevoie de teniși pentru a se juca împreună cu prietenii săi, aceasta reprezintă o necesitate pe care părinții săi au responsabilitatea de a o satisface. În schimb, dacă același copil își dorește cei mai scumpi teniși din magazin, intrăm deja în domeniul dorinței, o dorință pe care copilul în cauză are responsabilitatea de a o satisface singur. Astfel, părintele îi poate prezenta lucrurile adolescentului său după cum urmează: îi recunoaște nevoia de a avea o pereche de teniși și acceptă să i-o cumpere, dar îi propune să muncească sau să-i facă un serviciu în schimbul satisfacerii dorinței acestuia de a purta accesorii de lux.

În acest fel, el subliniază că există numeroase mijloace de a-i satisface nevoile, corelate cu o importantă componentă psihologică. Să luăm, de exemplu, o nevoie esențială, precum aceea de a avea un acoperiș deasupra capului. În acest caz, se pune întrebarea dacă aveți nevoie de un cort, de o rulotă, de un apartament modest, de o casă confortabilă sau de un castel luxos, pentru a vă satisface nevoile. Atitudinea dumneavoastră este dată de istoria pe care o aveți în spate. Dacă ați trăit într-o locuință înstărită, în care v-ați simțit încătușat, este posibil să alegeți un apartament de mici dimensiuni sau, dimpotrivă, să considerați că nu puteți numi „un acoperiș deasupra capul” o casă lipsită de prestanță.

Nevoile au la origine rănille trecutului

Între aceste limite, date de nevoile de bază, esențiale și de netăgăduit, cât și de căutarea unei satisfacții care le depășește de departe, aș vrea să fixez discuția noastră. Să analizăm, de exemplu, o ceartă de cuplu, cu totul ipotetică, bineînțeles:

Alice are o izbucnire nervoasă după ce, a nu știu câta oară, Andrei pune punct, sec, unei conversații în care ea încerca să-și exprime cât mai sincer cu putință starea de spirit. Îl acuză că este rece și că nu știe să comunice. Andrei se apără făcând un pas înapoi, posomorât. Se retrage în cochilia lui, ca de obicei, pentru a scăpa de discuția obișnuită despre incapacitatea lui afectivă. Consideră că partenera lui este pretențioasă și dominatoare. Ca să se răzbune, îi răspunde printr-o liniște de mormânt.

Or, pentru Alice, nimic nu e mai îngrozitor decât să fie tratată cu indiferență. Câteva ore mai târziu, cade într-o depresie profundă. Apoi, după ce trece în revistă toate încercările la care a supus-o Andrei, își pierde cu totul încrederea în sine și în viața lor de cuplu. Devine amară și înrâncenată; Andrei este luat pe nepregătite, pentru că, la câteva ore după incident, a și uitat de ce s-au certat și are impresia că partenera lui este obositoare și reticentă. Iar reproșurile nu întârzie să apară. Din nou.

Putem și să ne dăm peste cap ca să ajutăm acest cuplu, pentru că nimic nu va funcționa dacă nu vom reuși să stabilim un dialog între ei, pe tema nevoilor. Deoarece îndărătul acuzelor se ascund așteptări care fac dovada unor nevoi neîmplinite. Alice simte nevoia de apropiere de bărbatul din viața ei. Ea nu caută atât să fie înțeleasă, cât să i se ofere companie. Andrei nu încearcă să fugă de partenera lui, dar are nevoie de spațiu, ca să nu se simtă sufocat; iată de ce are impresia că partenera lui este prea pretențioasă.

Se pare că, în copilărie, Alice a suferit din pricina absenței tatălui și de aceea caută, alături de Andrei, confirmarea atributelor ei feminine. În ceea ce-l privește pe Andrei, el a resimțit autoritatea mamei ca pe o închisoare și de aceea se teme să nu cadă în capcana unei femei care încearcă să-i controleze existența. Dacă îi ajutăm și pe unul, și pe celălalt, să înțeleagă care le sunt nevoile și originea lor, le vom da o șansă de a stabili o înțelegere în care fiecare se va simți respectat.

Ajutați de exemplul cuplului format din Andrei și Alice, putem înțelege că, din punct de vedere psihologic, nevoile noastre se întemeiază, în cea mai mare parte a timpului, pe rănille trecutului. De ce anume are nevoie o persoană care s-a simțit neînțeleasă în copilărie? De bună seamă, are nevoie să fie înțeleasă de ceilalți, ba, mai mult, ca aceștia să-i ghicească stările de spirit – strategie catastrofală, pentru că nimeni nu ne poate înțelege mai bine decât o facem noi înșine și nimeni nu are capacitatea de a ghici ce simțim. De ce anume are nevoie în primul rând o persoană care nu s-a simțit iubită? De dragoste, bineînțeles, iar acest lucru o va aduce la cheremul primei persoane care îi va oferi o dovadă cât de mică de solitudine, înlănțuind-o într-o dependență afectivă totală și atribuindu-i un rol ingrat, pe care aceasta îl va juca până în momentul în care își va da seama ce anume îi otrăvește existența. De ce anume are nevoie o persoană care a suferit din cauza autorității excesive a părinților? De spațiu. Și așa mai departe.

Dacă vom ține cont de această realitate, vom reuși să deosebim elanurile de nevoi. Într-adevăr, cred că, pe lângă diferențele aduse în lumină de Marshall Rosenberg și Jacques Salomé, am putea lua în considerare opinia care separă clar elanurile de nevoi. Întrucât majoritatea nevoilor (în special nevoile legate de subzistență) se bazează pe evenimente petrecute în copilărie. Nu este însă și cazul elanurilor, care, așa cum am spus mai sus, țin de esența ființei. Cu nevoile și cu dorințele mai putem negocia, dar nu putem face acest lucru și cu elanurile.

În absența acestei distincții, putem, fără îndoială, să-i ajutăm pe oameni să devină conștienți de nevoile lor personale, ceea ce reprezintă deja un pas înainte. Dar dacă uităm să le spunem că nevoile nu reprezintă un scop în sine și că ele pot chiar împiedica satisfacerea elanurilor profunde, lăsăm în umbră o bună bucată de drum. Experiența m-a învățat că practicienii cu adevărat buni sunt cei care își ajută pacienții să se concentreze asupra valorilor fundamentale, care corespund elanurilor despre care tocmai am vorbit și pe care am ținut să le diferențiem și la nivelul limbajului.

Lanțul slăbiciunilor

Nevoile răspund unor răni din trecut, dar se pot transforma, adeseori, în gesturi compensatorii. Dacă aveți absolută nevoie de un castel în locul unei case modeste, dacă trăiți cu impresia că nu vă veți găsi fericirea altcumva, vă aflați în fața unei nevoi compensatorii. Conform definiției din dicționar, compensația este un „mecanism psihic inconștient, care permite alinarea unei suferințe intime, cum ar fi un sentiment de inferioritate sau o deficiență fizică, prin căutarea unei satisfacții supletive sau depunând eforturi supraomenești pentru a repara funcția deficitară”. Compensația servește, așadar, la completarea unei lipse acute. Această lipsă a creat o anumită tensiune, care pretinde un răspuns în măsură să o rezolve. Deoarece persoana în cauză nu știe exact ce anume o ține în tensiune sau nu poată să răspundă pe moment nevoii reale, ea folosește

paleative. Acestea din urmă provoacă o satisfacție-surogat, care ia locul satisfacției reale și reușește de multe ori să facă uitată nevoia inițială.

Astfel, dacă o persoană fumează ca să răspundă unei angoase legate de sentimentul de singurătate, ea sfârșește prin a avea nevoie de o țigară, fără să mai intre în contact vreodată cu minusul afectiv inițial. Carența afectivă a generat o nevoie de căldură și de prezența celuilalt, la care s-a răspuns prin gestul de a fuma, iar acum persoana respectivă simte nevoia de a fuma, fără să mai știe de ce fumează. Este adevărat, în majoritatea cazurilor, tensiunile pe care le simțim nu ne conduc spre situația pe care încercăm s-o remediem. O nevoie generează o altă nevoie.

În sprijinul celor afirmate mai sus, vă reproduc scrisoarea Mirelei, o doamnă care a inițiat un demers personal pentru a ieși dintr-o serie de necazuri provocate de tot felul de dependențe. Mărturia ei este interesantă, pentru că procesul de conștientizare prin care a trecut se află în strânsă legătură cu subiectul discuției noastre.

La doisprezece ani am început să iau LSD și să consum foarte mult alcool. La șaptesprezece ani am adăugat valium, pentru a obține un cocteil foarte îmbietor. Mai târziu s-au adăugat alte substanțe. Totul, pentru a scăpa de familia mea. Compensația cu mâncare din belșug, dulciuri și cafea a venit după ce am renunțat la alcool, medicamente și droguri. Un alt mijloc de compensare l-au reprezentat țigările. Multă vreme am fumat două pachete și jumătate de țigări pe zi. Lanțul slăbiciunilor!

La un moment dat, am început să mă privesc în timp ce mâncam. Am mers până la capăt. Vedeam cum mă mânc, mai ales la sfârșit de săptămână, când eram singură și nu mi era foame. Televizor și mâncare: hap, hap, hap... Brrr! Aveam 10 kilograme în plus și mi se părea că sunt urâtă. Nu lăsam niciun bărbat să se apropie de mine. Într-o seară mi-am zis, nu fără umor, că, dacă mâncarea refuza să mai intre pe gât, aveam s-o îndes ca să se ducă în stomac. Incredibil! Am avut foarte clar imaginea mea în față în seara aceea. Devenisem conștientă.

Era foarte dureros, pentru că am ținut dintotdeauna foarte mult la „look”-ul meu – nu găsesc cuvinte ca să spun ce simțeam! Vedeam cum mă mâncam fără să-mi fie foame, vedeam cum mă mă îngrășam pe zi ce trecea și nu puteam să mă opresc, chiar dacă puneam mare preț pe aparența mea fizică. Dar la vremea aceea nu știam că pot să schimb lucrurile. Aveam impresia că nu mai exista nimic altceva în viața mea. Traversam un deșert, iar mâncarea îmi ținea de urât. În afară de asta nu mai era nimic. Doar un gol imens. Încercam să umplu această uriașă gaură care se căsca înlăuntrul meu și nu știam cum s-o fac altfel.

Mi-am pus o mulțime de întrebări despre dependența mea de tot felul de substanțe. Într-o bună zi mi-am dat seama că toate aveau legătură cu gura: sexul, alcoolul, medicamentele, mâncarea, țigările, dulciurile. Dulciurile: blândețea. Mi s-a părut interesant ceea ce tocmai descoperisem. Oare asta avea legătură cu mama mea, cu sânul mamei? Este incredibil cât de multe lucruri punem în gură...

Compensația reprezintă un gest care mă întărește, un lucru care mă însoțește, asemenea unui punct de reper. În tot cazul, pentru mine este un remediu împotriva singurătății.

Aveam nevoie de oameni, dar fugeam din calea lor și mă izolam, deoarece fusesem rănită grav de ei.

Compensația este valabilă pe termen scurt, este o obișnuință veche, un gest care-ți oferă suport imediat. Acest mic gest compensatoriu reprezintă un fel de mulțumire de moment, cu care m-am obișnuit. Tot compensând, an după an, am devenit ceea ce am făcut atât de mult timp. Acum, trebuie să mă dezvăț și să programez alte comportamente. Uneori, acest lucru e foarte simplu, alteori mă întorc la vechile mele gesturi, ca la niște haine de demult, confortabile.

Atunci când desenez o mandală, când mă plimb pe jos, când merg la sala de gimnastică, ori când muncesc în grădină sau mă ocup de treburile gospodărești, nu mă mai gândesc la mâncare. Nu mai trebuie să mă abțin, pentru că nu mai există dorința de a mânca. Astfel, creativitatea mă satisface în totalitate. Câteodată, când scriu, uit ce oră e, ba chiar uit și să mănânc. Mă simt împlinită, împăcată cu mine, deși sunt în continuare singură. Asociez acest gol cu prezența unui iubit sau a unor prieteni; și totuși, mă ocup de toate aceste lucruri, sunt singură, mă simt foarte fericită și împăcată. Contactul cu natura mă umple în egală măsură. La urma urmei, mă întreb dacă nu cumva golul meu interior nu are legătură cu relația mea cu mine, cu împăcarea mea cu celălalt eu al meu, cu relația mea cu universul.

Se cuvine să fac câteva precizări legate de această scrisoare. Observați că acest sistem de compensare poate debuta foarte devreme. Mirela crede că totul a început când avea doisprezece ani, dar, în realitate, procesul s-a declanșat cu mult mai devreme. Chiar dacă nu ne mărturisește de ce, Mirela menționează că totul a început ca reacție la rănilor suferite în familie. Pentru a răspunde la aceste răni, ea a avut tendința de a se izola, crezând că astfel scapă de sursa răului. Altfel spus, nevoia de a fi iubită sau recunoscută în sânul familiei s-a transformat în nevoia de a fi singură. Dar ce copil de doisprezece ani poate trece singur prin viață? Avea nevoie de cârje care să o ajute să înainteze și să-și găsească un oarecare echilibru. Astfel, nevoia de a fi singură, care maschează nevoia de a fi împreună cu familia, se transformă treptat în nevoia de substanțe care să suplinească prezența prietenilor. Încet, încet, aceste compensații devin confortabile și se transformă în nevoi. Astel se creează dependențele. După cum relatează Mirela, ele acționează pe post de „puncte de reper”, ca niște „haine de demult, confortabile”, pe care le regăsim după efortul depus.

Teoretic, putem să ne gândim că, la origine, o situație insuportabilă sau un conflict repetat a acționat ca o amprentă care condiționează. Acest conflict dureros a generat o programare care ar putea fi descifrată în felul următor: atunci când am nevoie de ceilalți, mă izolez ca să nu fiu rănită din nou, și folosesc substanțe care mă ajută să-mi uit durerea. Nevoia compensatorie funcționează, așadar, pentru a răspunde situației inițiale, care, de altfel, rămâne necunoscută.

„Traversam un deșert, iar mâncarea îmi ținea de urât.” Din punctul meu de vedere, această frază rostită de o persoană care a început să devină conștientă de ea însăși sintetizează rolul compensațiilor. Programarea protejează ființa omenească de neplăcerea asociată percepției proprii singurătății, dar ea împiedică totodată individul

să devină conștient de lipsa reală și nu-l lasă să-și rezolve problema. Chiar dacă suntem tentați să recunoaștem că, în primă instanță, negarea problemei reale sau înăbușirea ei prin tot felul de substanțe i-a permis Mirelei să supraviețuiască, mai târziu, programarea s-a dovedit a fi distructivă, pentru că o ținea prizonieră. Astfel, chiar dacă era atașată de imaginea ei exterioară, la un moment dat, această femeie, care voia să fie frumoasă și să-și păstreze formele intacte, s-a văzut în situația de a nu se mai putea opri din mâncat. În realitate, nevoile compensatorii maschează întotdeauna un conflict inconștient. În acest caz, conflictul poate fi rezumat astfel: „Am nevoie de ceilalți, dar nu mă pot apropia de ei.” Sau: „Vreau să-mi supraveghez alimentația, ca să le fiu celorlalți pe plac și ca să mă apropii de ei, dar mănânc pentru că, dacă mă apropii de ei, mă vor răni.” De cele mai multe ori, nu suntem dispuși să demascăm acest conflict ascuns, deoarece un asemenea demers ne-ar sfâșia și ne-ar aduce în memorie prea multe amintiri dureroase. Și totuși, se pare că înțelegerea din perspectivă psihologică a antecedentelor noastre reprezintă una dintre puținele porțițe de scăpare.

Nu vreau să scriu, vreau să fumez!

O vreme, sistemul nostru de compensare va funcționa perfect. Ne vom consola în urma suferințelor pe care le-am îndurat și vom sărbători victoriile cu ajutorul lui. Și totuși, va veni un moment în care toate aceste gratificații își vor pierde puterea de a ne satisface. Le vom gusta cu și mai multă ardoare, în speranța că intensitatea efectului lor ne va procura o satisfacție mai profundă. Da, ați înțeles, acesta este drumul care duce direct spre dependență.

Odată ajunși în acest punct al discuției, îngăduiți-mi să vă povestesc o anecdotă despre poetul francez Guillaume Apollinaire. Pentru a limita consumul de tutun, acesta și-a propus să fumeze numai atunci când scria. Numai că, într-o bună zi, de dimineață, el a scris pe o foaie de hârtie: „Astăzi nu vreau să scriu, vreau să fumez!” La prima vedere, această istorioară pare nostimă, numai că sinceritatea cuvintelor scrise pe hârtie ne dezvăluie prezența unei compensații transformate în dependență. Dependența se traduce prin obsesia pachetului de țigări, care se golește. Obsesia sticlei de vin băute până la fund. Teamă de a nu mai găsi nimic interesant la televizor.

În concluzie, repetarea frecventă a aceluiași comportament conferă rigiditate în timp sistemului de compensare. În felul acesta se produce o luare în stăpânire. Dacă nu mai suntem capabili să evităm un anumit tip de acțiune care atrage după sine consumul de anumite substanțe, de fiecare dată aceleași, e limpede că suntem dependenți. Suntem la mare distanță de lupta pentru a satisface nevoia reală sau de a înțelege rănilor care o întrețin. Suntem pe punctul de a trece la acțiune fără să mai gândim, pentru a ne elibera de o tensiune interioară. Chiar dacă ne mobilizăm toate forțele împotriva substanțelor cu pricina, pentru a ne lăsa de fumat, de exemplu, avem toate șansele să eșuăm în inițiativa noastră dacă nu ne propunem să devenim conștienți de problema de fond.

Avid după recunoaștere

Pentru a mai spera că, într-o zi, ne vom putea elibera din acest sistem compensatoriu, este important să observăm că, în esență, compensațiile și dependențele reprezintă tot atâtea acte de recunoaștere de sine. E vorba despre o recunoaștere de sine în fața propriei persoane. Puneți-vă, pentru o clipă, în postura unui copil care tocmai le-a făcut părinților săi un serviciu, îndeplinind o anumită sarcină; acum, el își așteaptă recompensa. Cu toții știm că adevărata mulțumire nu rezidă într-un cadou material, ci în gestul de recunoștință, pe care părintele îl face față de copilul său. Odată deveniți adulți, pentru că părinții noștri nu mai sunt de față, ca să ne recompenseze cu privirea lor binevoitoare, iar ceilalți uită cel mai adesea s-o facă, ne consolăm cu tot felul de substanțe, obiecte sau un alt tip de consum. Uităm că esența unei recompense rezidă în atenția pe care o primim. Dependența de sex, de mâncare, de alcool dezvăluie prezența unui personaj avid, flămând și însetat de recunoaștere. Ea pune în evidență existența unui gol interior greu de suportat. De fapt, ne atașăm atât de mult de recompensele noastre sărăcăcioase, încât sfârșim prin a le apăra cu drag, și ajungem să credem că satisfacțiile cu adevărat importante și de durată nici nu există.

Compensațiile se transformă în dependențe de lucruri de care nu ne mai putem lipsi, deoarece ne temem că nu vom mai cunoaște nicio altă plăcere, dacă le abandonăm. Vine un moment în care nu mai vrem să schimbăm nimic, de frică să nu pierdem și dramul de plăcere pe care o mai simțim în viață. Dacă privim lucrurile cu puțină detașare, sistemul nostru de compensare pare a fi cea mai proastă soluție, în așteptarea momentului în care putem să ne oferim o fericire mai profundă.

Ca să înțelegeți mai bine despre ce este vorba, vă propun să identificați o formă de plăcere care vă produce o mare satisfacție. Poate fi vorba, de exemplu, despre a lua masa la restaurant împreună cu prietenii, despre a face dragoste ori despre a savura o înghețată. Odată ce ați identificat această plăcere, încercați să înțelegeți la ce anume vă folosește. Plăcerea cu pricina vă face să celebrați bucuria de a trăi? Sau o folosiți, mai degrabă, pentru a vă defula, în lipsă de altceva, pentru că bucuria pură nu vă este la îndemână, iar dumneavoastră aveți nevoie de recunoaștere pentru a merge mai departe? Încă o dată, nu faceți judecăți de valoare. Este cât se poate de adevărat că, dacă aceste compensații nu ar exista, ne-ar fi foarte greu să mai funcționăm, pentru că ar trebui să ne ocupăm de toate problemele de fond nerezolvate. Și totuși, aceasta ar trebui să fie doar o etapă de tranziție, deoarece înțelegerea nevoilor reale ne eliberează treptat de tirania acestora, indiferent dacă le satisfacem sau nu. În așteptarea acestei eliberări, o mică bomboană, un pătrățel de ciocolată, masa la restaurant, țigara, paharul cu alcool ne recompensează eforturile și ne dau curajul de a face pasul următor.

Așadar, deocamdată, este vorba numai despre observarea unui mecanism psihologic: din dorința de a ne proteja de o posibilă lipsă de recunoaștere, îi permitem acesteia din urmă să ne închidă într-un sistem de compensații, care duce la dependență. Ați aflat deja că cel mai eficient antidot rezidă în faptul de a-și acorda sieși recunoaștere, stimă de sine, de a avea grijă de propriile nevoi și de a se întreba ce anume poate constitui o recompensă veritabilă, în afara răspunsurilor pe care le oferim de obicei. Aceasta este calea libertății, departe de tirania nevoilor inconștiente.

De fapt, ce anume nu este recunoscut cu adevărat în noi și nici nu va fi câtă vreme vom rămâne blocați în lumea compensațiilor? Este vorba despre elanurile fundamentale. Pur și simplu, compensațiile suplinesc lipsa elanului atunci când nevoile ne sufocă pofta de viață. Dacă nu ne mai putem exprima ca indivizi, dacă nu mai avem curajul sau spațiul necesar pentru a o face, compensăm acest neajuns încremeniți în fața televizorului. Dacă ne simțim singuri, dacă nu putem împărtăși momentele frumoase din existența noastră cu un partener de viață, compensăm prin pornografie sau prin mâncare. Dacă suntem mai curând pasivi decât creativi și dacă nu găsim energia necesară pentru a schimba ceva, în virtutea unui sentiment de nesiguranță, compensăm prin achiziționarea unor obiecte care au menirea să ne confere siguranță, dar care, în egală măsură, ne împovărează. Dacă plictiseala este cuvântul de ordine, și nu sublimul, în viața noastră, atunci ne oferim substanțe din ce în ce mai puternice sau jocuri sexuale din ce în ce mai reprobabile, ca să menținem vie senzația de viață trăită la maxim.

Și dacă toate acestea n-ar mai fi? Da, ce s-ar întâmpla dacă toate acestea n-ar mai fi? Ar lăsa loc disperării, pentru că dependențele aduc după sine un cortegiu întreg de suferințe și de neplăceri. Cursa neînfrănată spre plăcerea imediată nu este o garanție a fericirii. În cel mai bun caz, îmblânzește durerea și ne permite să supraviețuim într-un confort relativ.

Prin urmare, nu trebuie să avem încredere într-o societate care ne îndeamnă să ne satisfacem numai decît toate nevoile și ne oferă pentru nevoile care nu pot fi împlinite produse-surogat. Astfel, nu facem decît să intrăm în jocul agențiilor de publicitate, care se întrec în a trezi în noi tot felul de porniri, ca să creeze niște nevoi artificiale, pentru care vom găsi o rezolvare temporară apelând la produsele promovate.

Reuniunile de familie sau întâlnirile cu prietenii reprezintă pentru agențiile de publicitate o sursă inepuizabilă de imagini – suntem atît de puțin stăpâni pe viața noastră personală! Însă atunci când devenim actorii și artizanii propriilor noastre vieți, când alegem să ne asumăm alegerile, publicitatea încetează să ne mai influențeze. Conștienți o dată în plus de nevoile noastre, reușim să ne sustragem tiraniei clipurilor publicitare. Reușim să spunem nu îndemnului „repede, repede, nu mai pierde niciun minut” rostit mai cu seamă de cei care sunt convinși că o altă jucărie, o altă relație, o altă slujbă vor reuși să le umple golul interior. Nimic nu poate umple golul din sufletul nostru, în afară de vibrația fericită a celui care devine transparent pentru propriile elanuri.

Gratificările asociate comportamentelor distructive

Dacă luați de bun tot ce vă spun, sunt șanse mari ca personajul vostru interior să se zbată precum diavolul în apă sfințită. S-ar putea chiar să simțiți nevoia de a pune punct acestei lecturi. Nu-i o noutate! Personalitatea voastră se simte amenințată și nu vrea să piardă teren. Spuneți-i că, deocamdată, este vorba numai despre câteva considerații de ordin intelectual. Asta o va mai liniști... pentru moment.

În tot cazul, dacă veți folosi o compensație știind că gestul cu pricina încearcă să satisfacă indirect o nevoie de recunoaștere și un elan nebăgat în seamă, veți mai reduce

din forța personajului vostru. Conștientizarea are darul de a schimba radical lucrurile. Ea este cea care declanșează o mișcare în interior. Treptat, veți îndrăzni să intrați în legătură cu suferința voastră reală, cu adevăratele conflicte care vă macină, iar lucrurile vor începe să se schimbe în adevăratul sens al cuvântului. Deocamdată, nu facem decât să luăm în considerare câteva acțiuni posibile.

Ca să mai răsucesc puțin cuțitul în rană, vă invit în continuare să vă puneți în pielea unei persoane timide, de tipul celor despre care se spune că „n-ar face rău nici unei muște”. Scopul acestui demers este să subliniem faptul că, dacă acceptăm atât de greu să ne schimbăm, chiar și după ce recunoaștem că programările noastre ne limitează orizontul, asta se întâmplă deoarece în spatele acestor condiționări negative există o serie de recompense.

Să zicem, așadar, că sunteți o persoană timidă, care întâmpină dificultăți în a se manifesta în public. Teama de a vă expune vă face să roșiți, să transpirați abundant și să vă simțiți neliniștit. Dacă ne-am întoarce puțin în copilăria voastră, am descoperi, probabil, că la primele încercări de a vă exprima v-ați simțit luat peste picior; de aceea, acum ezitați să vă afirmați în public, ca să nu fiți din nou jignit.

În timp, v-ați format convingerea că e mai bine să-i lăsați pe ceilalți să vorbească în locul vostru și că, oricum, indiferent ce-ați face veți fi respins. Așadar, ați ales să afișați un comportament rezervat. Nu ridicați niciodată tonul, nu spuneți lucruri neplăcute, care ar putea genera conflicte, nu vă implicați în dispute și, în general, evitați situațiile care v-ar putea pune în postura de acuzat. Dacă cineva v-ar cere să enumerați nevoile voastre cele mai importante, probabil că ați invoca pacea, armonia și liniștea.

Pentru a supraviețui în postura de persoană timidă, ați fost nevoit să recurgeți la câteva compensații. Astfel, din când în când beți un pahar în plus, lucru care vă permite să vă manifestați în cadrul reuniunilor de familie sau la întâlnirile cu prietenii. Această compensație, aparent inofensivă, s-a transformat într-o dependență, iar în acest moment nu vă mai imaginați făcând față într-o adunare oarecare dacă nu aveți la îndemână un pahar cu alcool. În timp, universul vostru s-a încărcat cu alte obiceiuri, cum ar fi urmărirea emisiunii favorite, singur în fața televizorului. Ba chiar, de multe ori, preferați televizorul în locul unei întâlniri cu prietenii. Trăiți în singurătate, deoarece lucrul acesta vi se pare mai puțin complicat.

Așadar, la lista nevoilor voastre, am putea să adăugăm nevoia de alcool, nevoia de emisiuni televizate și chiar nevoia de singurătate. Și totuși, uneori, singurătatea vă întristează. Aveți impresia că sunteți prea izolat. Vă lipsește provocarea pe care o reprezintă prezența celorlalți. Gândul că sunteți inutil vă străfulgeră, din când în când.

Vi s-ar părea ciudat, dacă ați auzi părerea specialistului: nevoile esențiale precum liniștea și pacea derivă, în cazul vostru, din teama de a nu re trăi anumite experiențe traumatizante din trecut. Vi s-ar părea ciudat, pentru că liniștea și pacea par să fie din ce în ce mai greu de atins în această lume. Să fie însă cu adevărat vorba despre liniște și pace, în cazul vostru? Armonia la care visați nu ascunde cumva un conflict deschis, în plină desfășurare în sinea voastră? De fapt, nevoile voastre personale vă reprimă elanurile fundamentale, elanurile care constituie esența personalității voastre și care vă pun în legătură cu omenirea și cu universul care vă înconjoară.

Așa cum am afirmat mai sus, toți oamenii fac dovada unui elan fundamental de expresie individuală, chiar dacă acesta ia forme diferite, în funcție de individ. Toți, fără excepție, au nevoie să se simtă utili. La fel, pulsivitatea de comuniune îi îndeamnă să iasă din izolare, în schimbul unui contact de natură creatoare cu ceilalți.

Chiar dacă vi s-ar explica acest lucru foarte clar, este posibil să nu reușiți să treceți peste timiditatea voastră, pentru a împărtăși sentimentul că sunteți parte a vieții în comunitate. Cu ajutorul câtorva exerciții, ați putea întrevedea o viață eliberată de această jenă inhibitoare. Ați putea chiar să-i simțiți gustul, pentru câteva clipe. Cu toate acestea, este foarte probabil ca, în ciuda acestor exerciții cu valoare terapeutică, să reveniți la vechile voastre obiceiuri, numai și numai pentru că acestea vă oferă anumite recompense. Universul vostru este caracterizat de pace, de siguranță și de armonie. Nu sunteți în conflict cu nimeni; disputele cu ceilalți nu sunt pe gustul vostru.

Această dulce armonie, pe care unii ar putea s-o caracterizeze drept superficială, reprezintă un beneficiu secundar important, pe care este greu să-l elimini în favoarea unei plăceri, poate mai vii, dar cu siguranță subordonată unor grave tulburări interioare și relaționale. Fără nicio îndoială, ați avea nevoie de toată impetuositatea lui Seth, de capacitatea lui de a pune lucrurile la punct, pentru a vă schimba această orientare. Este foarte puțin probabil că o veți apuca pe acest drum de unul singur.

Și totuși, ați da dovadă de o mare naivitate, dacă ați crede că, prioritizând nevoile voastre personale în dauna elanurilor fundamentale, nu va trebui, la un moment dat, să vă confrunțați cu acestea din urmă. Într-o bună zi, un eveniment neașteptat va crăpa acest glob de liniște. O boală, o nedreptate comisă împotriva voastră, moartea cuiva apropiat sau sentimentul din ce în ce mai acut al sigurătății, care vă va aduce în pragul sinuciderii, vă vor atrage atenția asupra părții întunecate a personalității voastre.

Acest eveniment neașteptat va trezi în voi stupoarea, revolta, oroarea. Distrugând formele fără fond, scoțând la lumină forțele vii și atârând jăratecul de sub cenușa stinsă, ardoarea deopotrivă distrugătoare și creatoare a lui Seth vă va întinde din nou mâna. În acel moment, nu va ține decât de voi să faceți față acestui elan transformator, pentru a gusta din sublimul ființei. Veți avea libertatea să refuzați mâna întinsă, dar nu e sigur că veți scăpa atât de ușor. Dacă nu reușiți să faceți distincția clară între elanurile fundamentale și nevoile care derivă din personalitatea voastră, felul în care vă duceți viața s-ar putea să se întoarcă împotriva voastră. Nu neapărat în chip malefic ci, pur și simplu, deoarece suferința reprezintă un semnal de alarmă care anunță, în cazul oamenilor, că echilibrul dintre ei și elanul central al vieții lor a fost distrus.

O pistă cu denivelări. Asta vă spune ceva?

Vă propun să privim lucrurile din altă perspectivă. Să zicem că sunteți în pielea unui schior de nivel mediu, care se hotărăște să abordeze o pârtie cu denivelări. Vă descurcați bine pe majoritatea pârtiilor, cu excepția celor de dificultate ”negru”. Ați putea să vă mulțumiți să schiați în felul acesta până la sfârșitul vieții, fără să vă simțiți nemulțumit. Și totuși, în sinea voastră, v-ați dorit dintotdeauna să parcurgeți cu ușurință un teren accidentat și sunteți hotărât să dați curs acestui elan.

Pentru aceasta, trebuie mai întâi să renunțați la confortul pistelor de nivel mediu. Desigur, veți avea nevoie de o perioadă mai lungă de adaptare, iar stilul vostru desăvârșit va avea de suferit. Veți fi nevoit să renunțați la anumite poziții, care vă permiteau să schiați elegant. Veți constata chiar că acestea reprezintă tot atâtea motive de rigiditate în fața obstacolelor importante. Astfel, vă veți expune privirilor celorlalți în tot felul de atitudini dizgrațioase. Personajul vostru va avea puțin de suferit. Mai mult, este posibil să abandonați încercările atunci când vă veți da seama că nu veți fi niciodată un expert în cursele pe pârtiile cu denivelări. Întrucât privirile admirative ale celorlalți, interiorizate sub forma unei voci interioare în timp ce coborâți pârtia, reprezintă, în acest caz, o recompensă ascunsă. Ca să nu mai vorbim despre sentimentul de siguranță, pe care îl încercați alegând o pârtie mai ușoară.

În cele din urmă, vă veți spune: „La ce bun să renunț la comoditatea pârtiilor de nivel mediu, ca să mă comport ca un sportiv mediocru pe o pârtie cu denivelări?” Ei bine, tocmai pentru plăcerea de a deveni conștient de puterea pe care o are asupra voastră personajul pe care îl jucați. În definitiv, dacă veți avea curajul să încercați o asemenea experiență, vă veți da seama că o bună parte din neplăcerea pe care o încercați pe pârtiile negre vine nu din obstacolele în sine – la urma urmei, aveți tot timpul din lume –, ci din orgoliul propriu. Orgoliul vostru este cel care freamătă de nerăbdare pe pârtiile cu grad ridicat de dificultate și tot el vă va îndemna să renunțați. Asta numai dacă, bineînțeles, nu cumva v-ați dat seama că nu mai sunteți la vârsta acrobațiilor și că trebuie să le faceți loc celor tineri... dar să nu intrăm deocamdată în acest subiect, în egală măsură instructiv cu privire la orgoliul personal.

Dintr-o anumită perspectivă, acest exemplu nu a fost foarte bine ales, pentru că nu se pune problema să devenim experți în elanurile fundamentale, iar ele nu reprezintă câtuși de puțin niște obstacole ce trebuie depășite. Dimpotrivă, elanurile fundamentale pulsează în voi din interior; mai degrabă se pune problema să le lăsați să se manifeste decât să deveniți un expert în manifestarea lor. Ba mai mult, am putea spune că o asemenea expertiză ar avea toate șansele să vă atragă în capcanele performanței și să vă arunce în gura judecății și a evaluării personale ca în gura leului. Individualitatea voastră profundă nu-și face griji pentru locul pe care îl ocupați într-o colectivitate. Puteți fi la fel de bine primul sau ultimul. Important este să vă hrăniți de la izvorul creator, care curge neobosit în fiecare dintre noi, chiar și în situațiile cele mai disperate. În esență fiecărui comportament limitativ există recompense ascunse, însă nu e deloc simplu nici să recunoaștem, nici să devenim conștienți de acest lucru. Și totuși, acesta este cel mai important obstacol în calea schimbării, cea mai mare denivelare pe care trebuie să o depășiți. Și, la drept vorbind, nu e deloc simplu să te aventurezi să le depășești cu eleganță.

Starea de bine: absența insatisfacției

Să revenim pentru câteva momente la scrisoarea Mirelei, despre care am vorbit mai sus, pentru că vreau să scot în evidență un ultim aspect. Atunci când pomenește despre grădinarit, despre plimbările în natură, despre desenarea unor mandale sau despre

antrenamentele fizice, Mirela opune satisfacerea imediată a unei nevoi satisfacției de lungă durată.

În acest context, mă văd nevoit să precizez că este foarte important să nu confundăm starea de bine cu fericirea. Starea de bine derivă din satisfacerea nevoilor. Cu toate acestea, avem tot dreptul să ne punem următoarea întrebare: este vorba mai degrabă despre satisfacție sau despre absența insatisfacției? De exemplu: ați întâlnit un bărbat sau o femeie care se dovedește a fi o adevărată bombă sexuală. Toate nevoile de senzualitate vă sunt satisfăcute, iar dumneavoastră aveți impresia că sunteți în al nouălea cer. Cât timp credeți că vă va satisface pe deplin acest paradis? Tocmai v-ați achiziționat mașina visurilor... Cât timp credeți că va dura luna de miere? În realitate, satisfacerea nevoilor nu aduce fericirea, ci o stare de bine, pe care se cuvine s-o puneți sub semnul întrebării: este vorba despre fericire în adevăratul sens al cuvântului sau despre ținerea la distanță, pentru moment, a nefericirii?

Dacă ne atașăm prea mult de stările noastre de bine pasagere, riscăm să rămânem prizonierii personajelor pe care le interpretăm și să punem bețe-n roate satisfacerii elanurilor vitale, cele cu adevărat aducătoare de fericire. Acest lucru este menționat și în scrisoarea pe care v-am citat-o. Autoarea ei precizează cât se poate de clar că, atunci când se află în plin proces de creație, nu-și dă seama cum trece timpul și se simte împlinită. În acele momente nu se mai simte goală pe dinăuntru și se hrănește din vibrația creatoare.

Elanurile fundamentale generează fericirea, pentru că poartă în sine reprezentări care dau sens și ne ajută să tolerăm angoasa, greutățile și chiar nesatisfacerea anumitor nevoi. Nevoi esențiale, precum nevoia de hrană sau nevoia de adăpost, pot fi ignorate în acest fel. Nu puțini sunt cei care și-au sacrificat nevoile imediate pentru a se înscrie în cursa spre sublim. Fie că este vorba despre artiști, despre militanți pentru pace sau despre mistici, căutarea idealului ne îngăduie să obținem fericirea acolo unde satisfacerea nevoilor nu ne ajută. Mai mult, cursa spre acest ideal ne oferă bucurii foarte intense, care ne schimbă ca oameni independent de satisfacerea anumitor nevoi sau chiar în absența anumitor satisfacții.

Mă gândesc din nou la Bernard Voyer vorbind despre Everest. Câte privațiuni și câte frustrări pentru câteva minute de bucurie pe acoperișul lumii! Și totuși, această bucurie este însemnul unui triumf, nu numai asupra muntelui, dar și asupra tiraniei propriilor nevoi. Iată alte câteva exemple: Maica Tereza în India, abatele Pierre în Franța sau Nelson Mandela în Africa de Sud...

Eu ridic o catedrală...

În concluzie, satisfacerea nevoilor aduce după sine starea de bine, dar nu ne umple sufletul cu o fericire de durată. Din acest punct de vedere, anecdota consemnată de Charles Péguy despre tăietorii în piatră, care lucrau la catedrala din Chartres, este cât se poate de grăitoare.

Primul muncitor întâlnit de Péguy nu e mulțumit de soarta lui. Nu găsește nicio bucurie în viața pe care o duce; se simte umilit și se consideră o victimă. Cel de-al doilea

muncește ca să-și satisfacă propriile nevoi și pe cele ale familiei. Munca pe care o face îi asigură un oarecare confort. Cel de-al treilea îi răspunde lui Péguy că muncește la ridicarea unei catedrale. El participă la o operă comună sublimă, este conștient de utilitatea muncii sale și se simte fericit.

Observați, așa cum a făcut-o și psihiatrul Boris Cyrulnik, ce anume determină fericirea celui de-al treilea muncitor: înainte de toate, reprezentarea sa mentală, de creator al unei opere de artă. Asta înseamnă că imaginația joacă un rol foarte important în atingerea stării de seninătate.

Vă rog să observați, de asemenea, că în acest exemplu răspunsul la elanul fundamental nu intră nicidecum în contradicție cu satisfacerea nevoilor personale. Muncitorul care ridică o catedrală își hrănește la rândul său familia și, fără îndoială, nu de puține ori asudă și se simte copleșit de greutatea sarcinii sale. Cu toate acestea, viziunea asupra propriei persoane și asupra rolului său în univers face diferența. Un aspect atât de puțin tangibil, precum viziunea asupra lucrurilor, devine izvor de fericire, cu efecte mult mai vizibile decât recompensa materială asociată efortului depus.

Imaginați-vă că sunteți gunoier într-un oraș mare. V-ați putea simți umilit, pentru că sunteți însărcinat să strângeți gunoiul pe care îl fac ceilalți. În schimb, dacă v-ați gândi la cât de indispensabilă este munca dumneavoastră, perspectiva asupra persoanei dumneavoastră s-ar putea schimba. Fără dumneavoastră, orașul ar putea fi invadat în câteva săptămâni de paraziți, iar locuitorii lui s-ar îmbolnăvi. Activitatea pe care o desfășurați le asigură concetățenilor dumneavoastră o siguranță igienică și o stare de bine, care le permite, dacă aceștia din urmă au chibzuința s-o folosească astfel, să se exprime, să creeze și să pornească în căutarea fericirii. Prin urmare, și dumneavoastră participați la ridicarea unei catedrale, catedrala fericirii omenești.

Același lucru este valabil în cazul profesorilor, al mecanicilor sau al funcționarilor dintr-o companie de mari dimensiuni. Activitatea dumneavoastră e utilă; în principiu, ea le permite celorlalți să pornească în căutarea fericirii. Cum aleg ei să folosească munca voastră face subiectul unei alte discuții. Am putea merge până-ntr-acolo, încât să spunem că, pentru fiecare dintre noi, cel mai important lucru este să intrăm în contact cu ceilalți și să generăm bucuria de a trăi, deoarece această bucurie stimulează în ceilalți dorința de a fi fericiți.

Splendoarea uitată

A trăi în plină glorie înseamnă, așadar, a trăi în prezent, cu inima deschisă spre frumusețea ființelor și a universului, folosindu-ne de imaginație și de reprezentările mentale pentru a da sens acțiunilor noastre. A trăi în plină glorie înseamnă a trăi în armonie cu elanurile fundamentale, a le gusta din plin și a le exprima în toată forța lor. A trăi în plină glorie înseamnă a vibra de dragoste, fără un motiv anume, cu inima debordând de plăcerea de a fi cu celălalt.

Dacă dăm o interpretare psihologică unor cuvinte precum gloria, creația sau sublimul, unor cuvinte comune, care descriu carierele de succes sau domeniul religios, le aducem mai aproape de noi. Dacă plasăm experiențele de felul acesta într-un cadru psihologic

comun tuturor, le facem să fie la îndemâna fiecăruia dintre noi. Studenți, scriitori, mame de familie, șoferi de taxi, contabili, toți pot trăi momente sublime, toți pot experimenta gloria, pentru că acestea nu sunt legate de succese exterioare, care ne transformă în sclavii părerii celorlalți despre noi ci, mai degrabă, de experiențe interioare, cu alte cuvinte de un sentiment puternic, de un frison de mulțumire, de o stare de plenitudine, de un fel de splendoare uitată.

Da, știu, acest lucru nu este foarte evident. Iată de ce am ales să vă vorbesc mai mult despre asta. Existența în armonie cu elanurile fundamentale pare dificilă și chiar iluzorie numai personajului pe care îl interpretăm, împietrit în nevoile sale și în teama de judecata celorlalți. Această armonie constituie o amenințare pentru personajul nostru, deoarece ne încurajează să ne eliberăm de sclavia părerii celorlalți despre noi, pentru a ne îndrepta spre o existență mai satisfăcătoare. Dacă privim lucrurile dintr-o perspectivă diferită, nimic nu e mai simplu decât să obținem această armonie, pentru că elanurile fundamentale sunt tot timpul în noi. Nu trebuie decât să ne „branșăm” la ele, să le ieșim în întâmpinare și să acceptăm, încarnându-le în felul nostru, fără să ne judecăm și fără să ne comparăm, bucurându-ne de mișcarea lor interioară, în loc să ne îngrijim de personajul pe care îl interpretăm și care ne avertizează că imaginea noastră ar putea fi compromisă. Purtăm în noi înșine o splendoare uitată. Noi înșine suntem splendoarea uitată, neglijată, lăsată la voia întâmplării. Noi înșine suntem elanurile de bucurie, care așteaptă să fie descătuseate. Nu ceilalți au aruncat în umbra uitării splendoarea noastră, ci noi înșine. Încercarea de a-i face pe ceilalți să devină conștienți de splendoarea noastră, punând-o în valoare prin toate mijloacele, derivă dintr-o teribilă greșeală și, în fapt, dintr-un dispreț inconștient față de noi înșine. De ce trebuie să ne neliniștim? Ca să parafrazăm cuvintele înțeleptului Merikare, citat în deschiderea acestui capitol, aş spune că elanurile sunt asemenea unui râu năvalnic, ce nu poate trece neobservat. Într-o zi, ele vor rupe digul care încearcă să le ascundă.

În încheiere, vă propun să identificați în interiorul vostru un elan care suferă de a fi uitat și să vă îngăduiți să-l aduceți la lumină în zilele următoare, observând temerile și problemele cu care vă confrunțați, dar fără să vă concentrați exclusiv asupra lor. Stați la pândă, urmăriți mai degrabă starea de bucurie veritabilă, care s-ar putea declanșa în aceste circumstanțe.

5

Frica din noi

Cea de-a doua capcană

Fiecare dintre noi se teme să nu piardă!

Subiectul elanurilor fundamentale ne conduce, automat, spre problema capcanelor care țin calea acestor elanuri și ne slăbesc capacitatea de a le manifesta. Am vorbit mai sus despre prima capcană de acest fel: orgoliul. Am avut perspectiva sentimentului exagerat al propriei importanțe, văzut ca o mișcare de identificare și de atașare față de

personalitatea noastră, față de ceea ce credem că suntem. Pe acest fir, ajungem foarte repede să observăm că prima capcană reprezintă punctul de plecare necesar pentru cea de-a doua: frica.

Frica este intrinsec legată de orgoliu, deoarece orice gest de luare în posesie generează un sentiment de teamă: oricine deține un lucru se teme să nu-l piardă. Fie că este vorba despre un automobil sau despre o locuință, fie că este vorba despre iubirea partenerului sau despre afecțiunea copiilor noștri, fie că discutăm despre un talent sau despre o înzestrare anume, de îndată ce ne-am identificat cu lucrul respectiv, imediat ce ni-l însușim, foarte repede după ce acesta din urmă își dovedește utilitatea în conturarea identității noastre, apar și neliniștile; ne temem să nu pierdem totul. Ne crispăm, ne izolăm, intrăm în defensivă și pierdem contactul cu elanurile noastre vitale!

În spatele nevoilor, al compensațiilor, al dependențelor, al rănilor din trecut există tot timpul frica. Ea reprezintă principalul factor care condiționează lanțul reacțiilor inconștiente. Ea ne ține concentrați asupra propriilor nevoi, ea ne face să ne atașăm de recompensele ascunse. Frica ne tiranizează și ne paralizează. Alături de nevoile inconștiente, ea este singura care ne poate ține captivi. Ea se află la originea a ceea ce ne izolează și ne face vulnerabili în fața celorlalți, în fața puterii lor, în viața noastră privată, dar și în existența noastră socială.

Așadar, vom dedica acest capitol explorării fricii din noi. Vom face un pas în afara dansului în care ne-am prins, ghidați de inspirație și, de data aceasta, fără sprijin din partea legendei, pentru că eroii nu-și pot mărturisi frica. Cel mai adesea, în cazul lor, acest mobil rămâne ascuns, deoarece, în viziunea istoriei clasice, un erou care tremură de frică nu mai este un erou. Zeițele au libertatea de a se neliniști, de a plânge și de a se văita, dar nu și zeii!

În esență, este vorba despre a înțelege că o multitudine de temeri superficiale pun stăpânire pe noi până-ntr-atât, încât devin motor pentru cele mai multe dintre acțiunile noastre zilnice. Să luăm exemplul unei temeri banale: aceea de a nu ne murdări hainele... Ei bine, vă mărturisesc că această frică a monopolizat o bună parte din viața mea și m-a ținut departe de tot felul de experiențe care mi-ar fi produs mai multă fericire decât disconfort. Îmi aduc aminte că, în copilărie, pentru mine era o obligație să mă păstrez curat. Prin urmare, trebuia să ne alegem cu grijă locurile unde ne zbenguiam, ca să nu ne murdărim prea tare hainele. Toamna, eram înnebuniți după frunzele uscate, iar iarna – după zăpadă. Îmi amintesc și azi textura, umezeala și mirosul frunzelor pe care le adunam în grămezi uriașe, numai ca să ne aruncăm în ele. Iar asta din cauză că, pentru un copil, faptul de a participa la viața naturii înseamnă să se impregneze cu mirosurile ei.

La vârsta maturității, mi-am impus în continuare un anumit nivel de curățenie. Nu m-am întins niciodată pe iarba din parc fără pătură și nu m-am așezat niciodată pe pământul gol ca să intru mai bine în comuniune cu natura. Am avut întotdeauna o atitudine rezervată față de asemenea gesturi. Toată viața mea mi-am păstrat hainele impecabile, însă copilul creativ și pătimaș din mine a avut de suferit.

În timpul ultimei călătorii pe care am organizat-o în Egipt, una dintre participantele la seminar, care revenea în țara de origine după douăzeci de ani de absență, a simțit nevoia

să se întindă pe pardoseala unui templu, asemenea unui copil care vrea să intre în comuniune cu tot ce-l înconjoară. I-am invidiat candoarea, dar trebuie să spun că, în locul ei, m-aș fi temut pentru hainele mele. Ce s-ar fi întâmplat dacă m-aș fi murdărit, dacă aș fi fost nevoit să-mi petrec toată ziua în hainele acelea murdare? Imaginea mea ar fi avut, fără îndoială, de suferit, mai ales din postura de lider al grupului. Dacă îmi pătam această imagine, participanții la seminar ar mai fi avut încredere în mine? Și așa mai departe... terorizat de frică.

Iată, așadar, care sunt consecințele unei simple temeri, aceea de a nu-ți murdări hainele. Imaginați-vă acum rețeaua complexă a tuturor neliniștilor asociate fricii de a nu fi iubit!

Suma tuturor temerilor

Pe măsură ce înaintez în această carte și în povestea vieții mele, îmi dau seama cât de puțin reușesc să stăpânesc această coregrafie complexă. Încerc să prind pasul, la fel ca voi. Așa cum arătam în primul capitol, vă propun, în definitiv, să împărtășim aceeași iluminare. V-am invitat la lectură, ca să vă spun următorul lucru: „Vă propun să vedem ce se întâmplă dacă privim lucrurile din această perspectivă...” Nu susțin că mi-am înfrânt temerile, că nu mai sunt sclavul nevoilor mele și că vibrez bucuros de elanurile mele vitale. Dar muncesc la asta. Mă aflu pe șantier și vă invit și pe voi să vă întrebați, alături de mine, care este sensul vieții. De fapt, în ceea ce mă privește, visez la o carte, la un atelier, la un loc în care, fără rușine și fără sentimentul de vinovăție față de ceea ce am trăit de-a lungul vieții, fiecare dintre noi să încerce să învețe ceva din toate acestea, trecând totul în revistă și împărtășindu-le celorlalți. Asta ar însemna că ne ridicăm deasupra personajului pe care îl interpretăm.

Dacă pătrundem sub pielea personajului, descoperim destul de repede până la ce punct aceste temeri fac parte din noi și câte au fost acceptate de ființa noastră ca și când ar fi fost ale ei. Toate aceste temeri trebuie puse sub semnul întrebării. Pentru aceasta, am participat eu însumi la un atelier în cadrul căruia participanții erau invitați să alcătuiască o listă cu propriile temeri. Eu lucram într-un grup de șapte persoane. La început, la fel ca voi probabil, credeam că nu am prea multe temeri. Abia am reușit să enumăr câteva, precum frica de moarte sau cea de a nu îmbătrâni. Nu mă așteptam deloc la lunga listă pe care am întocmit-o împreună cu colegii mei, douăzeci de minute mai târziu.

Pe măsură ce acest atelier căpăta mai multă consistență, punctul de vedere prezentat de animatorii lui mi s-a părut tot mai pertinent. Treptat, frica mi-a apărut ca un veritabil factor de condiționare, cheia de boltă a întregului edificiu. Tot acest demers mi-a amintit de o culegere de înțelepciune indiană, pe care o citisem în tinerețe; cartea începea cu afirmația că nu există decât frică pe lumea aceasta. Ca punct de plecare, iată în cele ce urmează lista completă a temerilor pe care le-am indentificat în grupul nostru de lucru. Veți observa, fără doar și poate, că, deși impresionantă, ea este departe de a fi exhaustivă. În realitate, am descoperit multe altele după încheierea aceluia atelier.

Lista temerilor: teama de a iubi, de a fi iubit, de a nu fi iubit, de a fi judecat, de a se înșela, de a nu fi pe placul celorlalți, teama de a nu fi alintat, de a nu face sex, de a

dezamăgi, de a fi incapabil, teama de a trăi, de a se pierde în univers, de a fi inadaptat, de a fi bolnav, de a suferi fizic, de a fi respins, de a nu fi înțeles, de a fi abandonat, teama de schimbare, teama de a pierde, de a fi nefericit, de a fi fericit, de a-și lua un angajament, de a-și asuma responsabilități, teama de nedreptate, teama de șerpi, de păianjeni, teama de nou, de viață, de moarte, de minciuni, de ridicol, de intimitate, de organisme modificate genetic, de degenerarea fizică, de autoritate, de putere, teama de a nu mai fi liber, de a fi mediocru, de a fi condamnat, de a fi prost, teama de a vorbi, de a se confrunta, de a nu-i răni pe ceilalți, de a nu-i pierde pe cei dragi, de a cheltui, de a fi privit, de a nu fi văzut, teama de violență, de violența verbală, de conflicte, teama de a nu rămâne fără bani, teama de a nu avea timp, de a-și gestiona prost timpul, teama de a-și ocupa locul cuvenit, de a nu ocupa prea mult loc, de a nu deranja, de a nu profita de ceilalți, de a manipula, de a fi manipulat, de a nu reuși, de a nu duce lipsă de ceva, de a fi dezbrăcat, de a cânta, de a se deschide, de a nu se înșela, de a nu îmbătrâni, de a nu-și pierde podoaba capilară, de a nu lua în greutate, de a-și privi ridurile, teama de mizerie, teama de a nu murdări, de a nu-și pierde imaginea, de a nu părea idiot, de a fi prea spontan, de a fi vulnerabil, de a plânge, de a mărturisi o dependență, de a nu dezvolta o dependență, teama de orgoliu, teama de a nu-și pierde prietenii, de a nu-și pierde publicul, de a nu sufoca, de a nu rămâne singur, teama de a alege, teama de succes, de emoții, de propria sensibilitate, teama de a se abandona, teama de a nu-și pierde vederea, teama de a fi obligat să porți ochelari etc.

Destul de impresionant, nu-i așa? Dacă aveți curajul, faceți inventarul propriilor dumneavoastră temeri. Astfel, în următoarele zile, veți avea ocazia să observați, cu umor, cât de mult vă joacă pe degete propriile temeri. Dacă nu aveți dispoziția necesară pentru acest exercițiu, recitiți, pur și simplu, lista de mai sus și subliniați temerile care vă caracterizează. Veți constata că jocul este fascinant și că vă poate oferi, cel puțin așa sper, gustul veritabil al libertății. Dacă nu cumva va da naștere unor alte temeri...

Ierarhia temerilor

Fără îndoială, temerile enumerate mai sus nu exercită, toate, aceeași influență asupra noastră. Astfel, animatorii atelierului cu pricina ne-au ajutat să descoperim, prin diferite exerciții, că există mai multe categorii de temeri. Într-o primă categorie am putea include temerile „circumstanțiale”, prin natura lor reactive și emoționale. Printre acestea putem enumera teama de a nu-și pierde podoaba capilară, de a nu-și pierde vederea, de a se înșela și teama de a nu se răni.

Alte temeri sunt mai „profunde”. Vorbim aici despre cele care țin de exprimare, de exemplu, sau de dragoste, pentru că acestea sunt în strânsă legătură cu elanurile vitale despre care tocmai am discutat. Mă gândesc aici la teama de a nu fi iubit, la teama de singurătate, de a nu reuși să te exprimi, de a nu putea să fii util sau de a nu-ți rata viața, cu alte cuvinte de a nu manifesta ceea ce simți în adâncul sufletului tău. La prima vedere, aceste temeri par mai puțin vii, pentru că nu sunt legate de evenimente

cotidiene. Și totuși, ele împletesc o plasă de angoasă permanentă, în strânsă legătură cu circumstanțele vieții noastre în ansamblul ei.

În sfârșit, există temeri pe care le-am putea defini drept „existențiale”. Acestea din urmă nu sunt legate de împrejurări ale vieții noastre de toate zilele și își fac apariția, cel mai probabil, odată cu venirea noastră pe lume, adică din momentul în care părăsim universul pântecului mamei, pentru a trăi prima noastră experiență de separare. E ușor să recunoaștem printre ele teama de moarte, teama de a nu mai exista ca parte a unui întreg, teama de a nu se mai bucura sau teama de a nu se pierde în univers. Nu este vorba despre temeri superficiale, pentru că ele ne însoțesc de-a lungul întregii vieți și alcătuiesc fundamentul pentru celelalte temeri. Nu este vorba nici despre emoții circumstanțiale, ci despre angoase de fond, care dau tonul întregii noastre existențe.

Strict funcțional, putem constata că un anumit nivel de teamă ne protejează de un nivel mai profund. Revin la exemplul fricii circumstanțiale de a nu mă murdări: la nivel superficial, această teamă corespunde fricii de a nu-mi distruge hainele, ascunzând însă o neliniște mai profundă, mai puțin imediată, aceea de a nu vedea cum starea hainelor mele mă pune în situația de a pierde încrederea și afecțiunea celorlalți – un factor de excludere, care m-ar împiedica să desfășor o activitate importantă din viața mea, educarea. Și, în sfârșit, acest al doilea nivel ascunde nivelul existențial, reprezentat de angoasa de separare, de teama de a nu mai exista ca parte a unui întreg.

În realitate, lucrurile se derulează în sens invers. Teamă de a nu mai exista este teama primară și fundamentală. Ea dă naștere angoasei de a nu mai putea să mă exprim prin educarea celorlalți sau de a nu mai fi iubit. Ceea ce, la urma urmei, condiționează teama de a nu-mi păta hainele și comportamentele care îi corespund.

Iată un alt exemplu. Să spunem că aveți un talent impresionat pentru a cânta, un talent în care părinții voștri nu au crezut. Elanul vostru de expresie a fost contracarat, iar voi ați urmat o carieră fără nicio legătură cu esența voastră. Astăzi suferiți, pentru că sunteți în conflict cu elanul vostru fundamental de expresie. V-ați îndepărtat de menirea voastră odată cu trecerea anilor, deoarece v-a fost teamă să nu cântați fals. Această teamă de a nu greși notele, de a nu părea ridicol și de a nu vă afecta imaginea v-a făcut să intrați în contact cu angoasa care vă strângea stomacul, mai precis cu senzația că vă veți rata viața. În sfârșit, temerile voastre de suprafață v-au ținut departe de teama de a nu vă pierde viața din lipsă de iubire.

Nu putem ieși din păiejenișul acesta de temeri decât observând ce înseamnă ele în realitate, pentru că, de îndată ce începem să devenim conștienți de propriile temeri, influența lor asupra noastră scade. Totodată, suntem în măsură să le diminuăm efectul dacă ne depășim temerile de suprafață, pentru a da expresie elanurilor noastre vitale, conștienți că punerea sub semnul întrebării a temerilor de suprafață ne va conduce în chip necesar să intrăm în legătură cu temerile profunde și cu cele existențiale. Pe drum, veți constata că, deși este prea târziu pentru o carieră în muzică, nu e niciodată prea târziu pentru a cânta în fața prietenilor, a copiilor sau a persoanelor în vârstă.

Pe măsură ce avansăm în procesul de conștientizare a temerilor noastre, bucuriile devin din nou accesibile, întrucât dăm ascultare mai mult elanurilor fundamentale și ne supunem mai puțin neliniștilor de suprafață. Exprimarea elanurilor fundamentale atrage

după sine momente de fericire, în vreme ce respectul exagerat față de propriile temeri ne oferă plăceri timide și suferințe prea mari. La urma urmei, să cântați este cel mai important, nu? Dacă nu cumva intervine aici și nevoia de recunoaștere: trăiți cu sentimentul că elanul vostru nu poate fi satisfăcut decât dacă vă produceți în fața unui public numeros. Ceea ce ne conduce la necesitatea de a lămurii noțiunile de personalitate și individualitate.

Personalitate și individualitate

Personalitatea joacă rolul de scut

Dacă vă faceți puțin timp pentru a analiza toate aceste temeri care, întemeiate pe rănilor din trecut, dau naștere nevoilor, veți înțelege că ele constituie un fel de rețea de preocupări al căror scop pare a fi acela de a ne proteja de repetarea unor experiențe negative. Prin urmare, ele reprezintă un fel de scut psihic. Problema este că aceste neliniști sfârșesc prin a ne îndepărta de noi înșine, lăsându-ne pradă unei multitudini de temeri, asociate cu posibila repetare a unei traume, în loc să slujească elanurilor noastre creatoare.

Acest scut de temeri ne obligă să mizăm, în conturarea propriei personalități, pe reacțiile la loviturile primite din partea vieții. Personalitatea noastră se formează pentru a ne proteja individualitatea de lumea exterioară dar, în felul acesta, scutul se transformă într-o închisoare care ne izolează și ne îndepărtează de noi înșine, deoarece, pe drum, uităm că individualitatea noastră nu se limitează la personalitatea noastră.

Iată o imagine grăitoare. În cazul unui accident de mașină, vă veți chirci, automat, în încercarea de a para lovitura sau, cel puțin, pentru a o primi în acele părți ale corpului mai puțin vulnerabile. Odată pericolul trecut, este posibil să mai rămâneți crispat într-o anumită zonă a corpului, iar dacă această contracție persistă, există riscul ca ea să se transforme într-un fel de carceră care vă va împiedica să respirați în voie, ca înainte de accident.

Șocul inițial a determinat un comportament la care ați recurs apoi în mod regulat și care, acum, vi se pare firesc. A devenit un program: mașină = posibilitate de accident = frică = respirație scurtă, umerii ridicați, capul înainte. În psihologie, acesta poartă numele de reflex condiționat.

În scurt timp, nu vă veți mai aminti că starea dumneavoastră naturală era sensibil diferită de această atitudine contractată, care este consecința unui șoc resimțit și care se prelungește pentru a vă proteja de un nou accident. Nu deveniți conștient de acest lucru decât în momentul în care începeți să simțiți o durere, la ceafă de exemplu; această durere vă va îndruma, poate, spre un medic sau un osteopat, care va presupune existența unui traumatism mai vechi. Vă veți întoarce cu gândul la scena accidentului, veți înțelege ce anume s-a putut întâmpla, veți reuși să risipiți frica de un nou accident și veți face exerciții pentru corectarea ținutei. Toate acestea vă vor îngădui să respirați din nou profund.

Iată cât este de ușor. Nu trebuie decât să transpunem fenomenul din trecut în viața noastră din prezent. Ne trezim într-o bună zi bolnavi de cancer, de depresie sau cu chef de ceartă. Suntem în suferință și am vrea să știm de ce. Căutăm cauzele, însă, de obicei, acestea nu pot fi găsite în viața noastră adultă și conștientă. De cele mai multe ori, șocul cu pricina a survenit în copilăria noastră mică, dacă nu chiar în momentul nașterii. Parcă vă aud spunând: aceasta este vocea psihanalistului; urmează să ne țină o prelegere despre importanța trecutului. Așa e. Într-adevăr, acest trecut nu s-a dus cu adevărat, el ne programează în continuare comportamentele de fiecare zi. Să spunem că, imediat ce părăsiți pântecul cald al mamei, dați nu peste un mediu primitiv ci, dimpotrivă, peste unul rece și ostil. Acest șoc acționează în aceeași manieră ca și accidentul de mașină. Provoacă angoase existențiale, precum teama de a nu fi smuls din paradis, care condiționează atitudini de apărare și de protecție, chiar și la o vârstă atât de precocă. Dacă mama traversează, în același timp, o perioadă mai dificilă, starea ei psihică nu îi permite să vă îngrijească așa cum se cuvine, iar voi ajungeți să asociați cu imaginea ei această teamă existențială. Proiectată treptat asupra sexului feminin în general, aceasta din urmă se va transforma într-o teamă fundamentală de femei.

Este posibil ca faptul în speță să vă oblige să adoptați o serie de comportamente programate, de la cea mai mare amabilitate până la cea mai înverșunată ostilitate, al căror scop va fi de a vă scuti de angajamente, cu alte cuvinte de a vă feri să legați relații intime cu persoana cea mai susceptibilă de a vă trezi teama existențială, de care suferiți. Aceste comportamente vor fi motivate și justificate de temeri circumstanțiale de suprafață, precum teama de pierderea spațiului vital sau de a nu vă putea exprima liber în compania sexului feminin.

Iată, așadar, cum se naște personalitatea, cea care ne servește totodată drept imagine și scut. Ea se conturează mai întâi ca reacție la loviturile și la suferințele individuale. În consecință, adoptăm din ce în ce mai des un comportament defensiv, iar prin repetarea acelorași operațiuni interne menite să ne protejeze se formează un reflex condiționat, se creează un program sau, dacă preferați, se compune un rol pe care vi-l asumați constant și inconștient. Repet, în timp ce executăm acest program ori încarnăm acest rol, nu avem nicio clipă impresia că jucăm la întâmplare sau că nu avem de ales, pentru că această manieră de a reacționa a devenit identitatea noastră. Ne identificăm atât de mult cu acest ansamblu de atitudini reflexe, încât suntem convinși că nu există nimic alceva în afara lor.

În realitate, ar putea fi traumatizant să ne dăm seama dintr-odată că draga noastră personalitate nu reprezintă decât un rol pe care îl jucăm pe scena lumii. Nu mi se pare deloc ușor să relativizez în felul acesta noțiunea de personalitate. Și totuși, accept această idee, deoarece mi se pare că permite maturizarea psihologică. Dacă trăsăturile de caracter, moștenite sau dobândite în copilărie, nu ar putea fi puse sub semnul întrebării, atunci n-am mai avea nicio speranță. Am fi iremediabil la mâna sorții care ne-a condamnat la nefericire. În schimb, dacă putem deveni conștienți de natura rolurilor pe care ni le asumăm, rădăcinile schimbării se pot dezvolta, iar noi avem dreptul să sperăm la o fericire mai mare.

Personalitatea nu reprezintă decât o parte din noi înșine

Personalitatea nu reprezintă decât o parte din noi înșine; este necesar să o diferențiem de individualitate, la fel cum, în capitolul precedent, am deosebit nevoile de elanuri.

Pentru a înțelege mai bine, imaginați-vă că sunteți un cavaler implicat într-un turnir. Apărați culorile patriei voastre; pentru ea săvârșiți acte de curaj; v-ați impregnat cu frumusețea și cu măreția ei și vă exprimați atașamentul față de ea prin faptele de vitejie. Prin urmare, vă aflați în postura unui individ care este în legătură cu universul, vibrați de elanurile generate de această comuniune. Individualitatea voastră se află, așadar, în slujba vieții și resimțiți o imensă bucurie.

Să spunem în continuare că, pe parcursul competiției, simțiți o nevoie acută de a fi văzut și admirat. Vă comparați și vă judecați și vreți să fiți mereu mai bun decât ceilalți. Individualitatea voastră alunecă, așadar, dinspre partea personajului în sfera personalității. Propriile temeri și nevoi sunt cele care vă motivează; deveniți treptat o unealtă în mâna lor. Săvârșiți aceleași fapte de vitejie și purtați în continuare în voi forța universului, dar aveți nevoie să fiți recunoscut pentru motivul pentru care ați incarnat această individualitate. Din gura voastră se aude numai „iubiți-mă” și prea puțin „iubesc”.

Să luăm un alt exemplu, radical diferit de ceea ce am prezentat până acum, pentru a ne face o idee despre ce înseamnă o individualitate eliberată de grija personalității. Uitați-vă la un câine. Fiecare câine este o individualitate, nu-i este rușine pentru ceea ce este și nu-și face griji pentru imaginea sa. Același lucru este valabil și în cazul copacilor. Iată de ce compania animalelor și escapadele în natură sunt atât de pline de învățăminte. Ele ne eliberează de povara propriei importanțe. Firește, câinii nu pot compune simfonii. Pentru aceasta, este nevoie de un individ conștient de faptul că există și că dispune de o anumită cantitate de energie liberă, pe care o numim voință.

Vă propun mai departe să reluăm totul, în termenii psihanalizei. Eul conștient este vehiculul, organul, instanța psihică, ce ne permite să spunem „eu, pe mine, mă” și să avem o reprezentare mentală a persoanei noastre. El se află în centrul conștiinței noastre subiective și individuale. El îi permite individualității să se orienteze, să se pună în mișcare și să-și afirme prezența în lume. În plus, Eul conștient reprezintă inima conștiinței noastre subiective și este, în egală măsură, singurul element al psihicului nostru pe care îl putem cunoaște cu adevărat. Într-adevăr, cea mai mare parte a psihicului nostru se situează în afara câmpului conștiinței, în ceea ce se numește, prin convenție, inconștient, un termen tehnic ce desemnează, pur și simplu, tot ceea ce se află în afara câmpului conștiinței.

Și totuși, putem abuza de Eul conștient. Atunci când îl folosim excesiv pentru a ne afirma personalitatea, ne lăsăm pradă orgoliului, iar personajul nostru își consolidează în aceste condiții poziția. El devine punctul central de referință, iar ego devine astfel sediul egocentrismului.

Și totuși, este important să înțelegem că ego nu înseamnă în mod automat egocentrism. Altfel, am ajunge în tot felul de situații aberante, în care trebuie „să ne distrugem Eul”, o expresie larg răspândită în anumite medii puternic ancorate în curentul spiritual.

Atunci când Eul nostru este distrus, nu mai e nimeni acasă, ca să spunem așa. Persoanele al căror Eu a fost distrus se află la spitalul de psihiatrie. Persoanele al căror Eu este devorat de o boală psihică nu se simt ca Iisus Hristos sau ca Iulius Cezar, când se trezesc dimineța. Ele cred cu toată ființa lor că sunt Iisus Hristos sau Iulius Cezar și nimeni nu le poate slăbi această convingere.

Raportarea constantă la „eu, pe mine, mă” poate deveni problematică, dar nu poate fi pus în discuție faptul că Eul există. Dacă nu ar exista, individualitatea nu ar mai putea evolua coerent.

Jung a fost un precursor al acestui mod de gândire, propunând ipoteza procesului de individuație, adică procesul prin care o ființă devine cu adevărat un individ. Individul „individuat” a devenit conștient de dimensiunea sa universală. El știe că Eul său conștient, această instanță care îi permite să spună „eu”, nu este adevăratul centru al persoanei sale. El simte că un alt centru acționează în interiorul lui: Sinele. Prin urmare, trebuie să stabilim o relație conștientă între Eu și Sine, o axă Eu-Sine.

Jung definea realizarea Sinelui ca fiind paradoxală – asta înseamnă să devenim în cel mai original mod cu putință ceea ce ne simțim chemați să fim ca indivizi, luând totodată act de înrudirea, de asemănarea noastră cu Întregul, cu universalul. Așadar, pentru Jung, individualitatea se întemeiază pe legătura noastră cu universalitatea. Altfel spus, ființa individuată incarnează marile elanuri creatoare, existente în fiecare dintre noi și aceleași pentru întreaga specie omenească. Aș vrea să insist asupra naturii paradoxale a acestei conștientizări: pe măsură ce își dă seama de adevărata lui specificitate și devine „individual”, omul înțelege că această individualitate nu reprezintă decât una dintre declinările posibile ale elanului vital. Și totuși, eul individual este esențial. El rămâne singura cale de acces posibilă spre Sine. Așa cum am menționat mai devreme, într-o criză psihotică, Eul dispare. Valurile oceanului universal înghit insulița de individualitate. Dimpotrivă, în cazul unei nevroze, Eul neagă faptul că ar putea exista un ocean.

Ca să vorbim în termeni științifici, existența Sinelui este o ipoteză care nu poate fi dovedită. Și totuși, ea poate fi verificată dacă renunțăm la modul obișnuit de gândire, chiar sub forma unei vitalități crescute. În acest sens, este vorba despre o ipoteză eficientă, pentru că funcționează.

Dacă priviți lucrurile din perspectiva unei evoluții posibile, veți înțelegeți că identificarea exclusivă cu personalitatea reprezintă o limitare teribilă. E ca și cum cavalerul nostru s-ar identifica, în competiția la care participă, cu armele și cu scutul său. E ca și cum actorul pe care îl priviți la televizor și-ar fi șters din memorie faptul că exista și în afara rolului. E ca și cum, asemenea Elenei și a lui Henri, am fi uitat că existăm și în afara rănilor noastre.

Nu trebuie să emitem judecăți de valoare. Este vorba despre viață și despre reacțiile noastre în fața vieții. Asta nu înseamnă însă că, dacă ne identificăm total cu aceste reacții, nu devenim mai puțin prizonierii personalității noastre, deoarece ele ne împiedică să urmăm elanurile ce ne hrănesc individualitatea. Gândiți-vă la toate situațiile în care v-ați reprimat un elan de bucurie sau un elan creator, de teamă să nu-i supărați pe ceilalți, și veți avea o idee despre ceea ce vreau să spun.

Pe scurt, lumea exterioară acționează asupra noastră, iar personalitatea se dezvoltă ca reacție la aceste tensiuni mai mult sau mai puțin plăcute. Așa cum am văzut deja, ea se constituie dintr-un ansamblu de reflexe condiționate de trecut. Personalitatea este răspunsul la rănilor din copilărie, compensarea activă a anumitor lipsuri prin obișnuințe care ne permit să ne protejăm și să supraviețuim, cel puțin pentru moment. Ea se constituie în egală măsură dintr-un complex de convingeri, în cea mai mare parte a timpului inconștiente și limitative.

Personalitatea rezultă dintr-un mecanism de identificare a acestor reacții repetate, devenite reflexe. La rândul lui, acest mecanism care creează identitatea personală este motivat de o teamă profundă și inconștientă. Este vorba despre teama de a nu mai fi, de a nu mai exista, teama de evoluție, de moarte, de a nu ne pierde în oceanul existenței, teama de a nu ne topi în Tot, teama de neant. Această teamă de a nu mai exista ca individ în cadrul întregului generează nevoia noastră de a fi priviți ca fiind cineva, de a vedea în ochii celorlalți confirmarea că existăm, că persoana noastră există. Ne este teamă că individualitatea noastră va dispărea, dacă vom renunța la preocuparea constantă de a exista ca o persoană în ochii celorlalți.

Repet, personalitatea nu rezumă individualitatea. Aceasta din urmă nu este în întregime conținută în personajul de suprafață. Adevărata individualitate exprimă universalitatea. Individualitatea este incarnarea și precizarea elanului vital universal. În vreme ce personalitatea e incarnarea și precizarea nevoilor și a temerilor. Individualitatea reprezintă o deschidere a ființei către natura sa fundamentală, iar personalitatea se naște dintr-o închidere și dintr-o încordare.

Înclinațiile profunde ale unei ființe se asociază cu individualitatea sa, întrucât fiecare dintre noi dispune de o cale privilegiată pentru a-și exprima universalitatea. Personalitatea poate sluji elanul individual-universal, atâta vreme cât este deschisă dar, în general, ea desparte ființa de natura sa fundamentală, ridicând un scut de teamă și de protecție. Problema apare atunci când acest complex de reflexe condiționate dobândește o anumită autonomie, în măsura în care ne identificăm pe deplin cu el.

Încă o dată, sunt conștient că această distincție între Eu și Sine, între termenii de „personalitate” și „individualitate” presupune timp de gândire. Trebuie să le integrăm treptat, începând cu ceea ce își găsește ecou în noi. În ceea ce mă privește, această perspectivă mi se pare foarte incitantă. Ea mi-a fost inspirată de Jung și reprezintă, pentru moment, un instrument practic. În orice caz, ne dă o speranță, spre deosebire de psihologia clasică: nerecunoscând Sinele, aceasta din urmă nu oferă nicio perspectivă, în afara personalității, cu toate problemele ei.

Individualitate și universalitate

Trebuie să adaug câteva cuvinte despre noțiunea de universalitate, pe care o folosesc atât de des. Țin foarte mult la acest lucru, chiar dacă abordarea acestui subiect presupune să accelerăm ritmul dansului nostru, pentru moment, și să îndrăznim să ne aventurăm puțin.

Universalitatea este mișcarea care animă universul, elanul vital care îl pune în mișcare. Și totuși, această universalitate nu este perceptibilă decât prin mijlocirea fenomenelor individuale. Lucru care ne face să devenim conștienți de ceea ce există în inima unui imens paradox: lucrurile, plantele, animalele și ființele omenești pot fi abordate în același fel și totuși diferit. Cu toate acestea, avem o anumită percepție sau convingere intimă asupra acestei universalități. Putem presimți capacitatea noastră de a ne uni și de a deveni Unul, cu tot ce există. Teama, puternic ancorată în personalitatea noastră, de a nu ne vedea individualitatea topită în Tot s-ar putea dovedi pe deplin iluzorie. Universul este alcătuit în esență din fenomene individuale, puse în mișcare de universalitate. Acest elan vital se regăsește în fiecare fibră a individualității noastre. Pornind de la această premisă, am putea emite ipoteza că personalitatea moare, dar individualitatea persistă. Și totuși, individualitate și universalitate, individ și univers, ce lucru extraordinar! Oare universul creează individualități pentru ca acestea să se întoarcă la universalitatea lor? E ca și cum ai spune că în inima fiecărui individ, mai precis în nucleul fiecărei celule, este întipărită amprenta universului. De exemplu, seva care umple un măr ce atârna în vârful unei crengi reprezintă deopotrivă esența fructului și a copacului întreg. Dacă înlăturăm această sevă, copacul și fructul vor muri numaidecât.

În egală măsură, am putea emite ipoteza că, pentru a garanta dezvoltarea oamenilor, natura a folosit aceeași strategie ca în cazul creării planetelor. Știm, sau cel puțin presupunem, că după Big-Bang nu existau decât fragmente de materie, care pluteau în spațiu. Treptat, aceste fragmente s-au adunat în grămezi. Aceste grămezi de materie în dezordine s-au transformat în aglomerări care, mărindu-și masa, au dobândit proprietatea de a se roti și de a genera fenomene gravitaționale.

Antropologul și psihanalistul Erich Neumann descrie în aceeași manieră apariția conștiinței, în cazul individului. El presupune că, încă de la naștere, la bebeluși există fragmente de materie psihică. Altfel spus, gânduri embrionare, senzații crepusculare, sentimente vagi, luminozități abia perceptibile se aglomerează treptat, până când reușesc să producă un câmp conștient în jurul unui element central: Eul. La fel se întâmplă lucrurile și în cazul conștiinței de sine. Această individualizare progresivă a câmpului conștiinței și a Eului e realizată sub acțiunea unui element central, Sinele, care, ca un potențial invizibil în interiorul organismului, asigură formarea și manifestarea unui dispozitiv psihic asemănător de la un individ la altul.

Nu ajută la nimic să încercăm să personalizăm sau să localizăm Sinele în psihicul omenesc, pentru că este vorba despre o proprietate emergentă. Mai precis: atunci când luăm în considerare o grămadă de materie psihică sau fizică, nu știm că ea ascunde această proprietate. Ea apare pe măsură ce grămada se dezvoltă, exprimând astfel forța care structurează și îi ghidează dezvoltarea, o forță care nu apare decât după ce grămada capătă formă. La fel stau lucrurile și în cazul psihicului omenesc.

Așa cum dintr-o sămânță de brad va crește un brad și nu un pin, întrucât ea conține structura genetică a unui brad, o celulă omenească de dimensiuni microscopice posedă informațiile necesare dezvoltării unui corp și a unui creier perfect funcționale. Celula în speță conține, de asemenea, o informație conform căreia toți indivizii speciei omenești gândesc, simt, resimt și au reprezentări în același fel. Această informație poartă numele

de arhetip. Ea asigură dezvoltarea întregului dispozitiv psihic, cu toate instanțele și organele lui.

Și totuși, dacă putem observa o asemănare de structură psihică la toate ființele omenești, trebuie să adăugăm că această structură posedă și caracteristici individuale. Fără îndoială, acesta este reflexul a ceea ce se întâmplă în plan fizic – chiar dacă posedă aceleași caracteristici de bază, indivizii se deosebesc între ei. Plecând de la materiale universale, natura a creat individualitatea.

Într-o anumită măsură, din perspectiva în care ne aflăm la ora actuală, aceea a formei desăvârșite, putem constata prezența Eului, cu alte cuvinte, a unei referințe conștiente de sine, la majoritatea indivizilor. Plecând de la această constatare, putem emite ipoteza unei energii formatoare, care ghidează această dezvoltare. În realitate, așa cum am precizat deja, acest Eu conștient este singurul la care avem cu adevărat acces. Prin urmare, avem de luptat cu un factor psihic puternic individualizat. Pare dificil de conceput că în el se manifestă o structură universală. Deoarece, așa cum am mai precizat, nu suntem capabili să vedem universalitatea, putem doar cădea de acord asupra existenței acesteia sau presimți cum acționează în interiorul nostru.

În sânul universalității, o pulsione veghează la formarea individualității noastre. Este vorba despre pulsione de diferențiere. Nu trebuie să confundăm această pulsione cu impulsurile și temerile care, la rândul lor, contribuie la nașterea personalității. Pulsione de diferențiere este una dintre marile pulsione ale ființei. Din această perspectivă, ea este imposibil de reprimat; pulsione de diferențiere reprezintă un destin ce trebuie să se împlinească. Fie că vrem acest lucru sau nu, evoluăm într-un individ diferit de ceilalți, la fel cum ne naștem bărbat sau femeie, fără să avem posibilitatea de a alege. Această pulsione de diferențiere progresivă stă mărturie pentru complexitatea noastră din ce în ce mai mare. Ea ne înscrie în istoria evoluției. Numai că această complexitate crescută se dovedește a fi ambiguă: ea poate deveni o trambulină spre Sine sau poate zăvorî ușa unei închisori strict personale, întrucât conștiința deosebirii de ceilalți se poate transforma ușor în izvor de confuzie.

Un lucru e sigur, diferența afișată și resimțită ca atare poate genera suferință și izolare. Deoarece ea constituie un fel de constrângere prin raportare la posibilitățile universale – dacă nu putem avea toate nasurile și toate gurile posibile, nu putem avea nici toate calitățile posibile – și din cauză că această conștiință a deosebirii de ceilalți apare din frustrările față de anturajul nostru, se întâmplă de cel e mai multe ori să confundăm istoria acestor frustrări cu propria noastră individualitate. Dar aceasta nu e cu adevărat o problemă. Chiar și fără aceste fricțiuni, am fi evoluat în indivizi diferiți de ceilalți, perfect conștienți de această deosebire. Poate că, în acel moment, conștiința apartenenței la specia omenească era mai puternică decât conștiința deosebirii de ceilalți.

Istoria fricii din noi

Temerile personajului pe care îl interpretăm

Pe scurt, plecând de la un context mai larg, am putea afirma că, în tot acest proces de individualizare, ființa omenească primește lovituri care declanșează formarea personalității. Aceasta din urmă acționează ca un sistem de protecție, iar dezvoltarea ei este inevitabilă. Răul, dacă există, nu rezidă în dobândirea unei personalități, ci mai degrabă în mecanismele de atașare și de identificare, motivate de temerile care vor face în așa fel, încât Eul să se identifice cu aceste lovituri mai degrabă decât cu individualitatea care traduce elanul vital în bucuria de a trăi. În această situație, Eul se izolează într-o identitate limitată, ce va trebui pusă sub semnul întrebării.

Altfel spus, viața însăși propune formarea unei personalități, ca răspuns la loviturile realității. Cu toate acestea, personalitatea în cauză devine sufocantă atunci când Eul se raportează exclusiv la romanul său de familie pentru a-și defini identitatea. Trebuie, așadar, s-o distrugă, ceea ce înseamnă să înceteze să se mai identifice cu ea.

Ușor de spus, greu de făcut. Așa cum am văzut deja, ne temem inconștient să intrăm în contact cu temerile profunde, precum teama de singurătate sau de sentimentul că nu mai existăm. Ne protejăm de contactul cu aceste temeri construindu-ne un personaj care materializează o serie de temeri de suprafață, ai căror prozonieri devenim la propriu.

Temerile superficiale, precum teama de a nu fi judecat sau teama de a fi lipsit de confortul material, ne protejează de terorii de fond și ne controlează din umbră evoluția. Barajul ridicat din aceste temeri ne protejează de o catastrofă și mai mare, iar ceva din noi pare să știe acest lucru. Nu ne punem personalitatea sub semnul întrebării, de teamă să nu facem cunoștință cu singurătatea intrinsecă a ființei și de a ne pierde reperele vitale. Într-adevăr, eliberarea de niște temeri mărunte pentru a ne confrunța cu alte temeri, mult mai însemnate, nu reprezintă o perspectivă prea încântătoare. Și totuși, acesta este drumul pe care fiecare dintre noi este îndemnat să-l parcurgă.

Etapă perfecțiunii inițiale

Istoria temerilor noastre este strâns legată de dezvoltarea conștiinței noastre subiective. Ultimele cercetări în domeniu avansează ipoteza că, în starea de fetus, nu avem conștiință subiectivă. Avem de-a face cel mult cu un potențial foarte puțin definit, ce așteaptă condițiile prielnice pentru a apărea. În perioada cu pricina trăim în simbioză cu mama, într-o lume unitară și aproape perfectă. Plutim în lichidul amniotic, la căldură, bine fixați, hrăniți și iubiți. Amprenta acestei stări se pare că este foarte bine întipărită în noi. Psihanaliștii au propus, pentru a o descrie, metafora paradisului pierdut, unde vrem, inconștient, să ne întoarcem. Ei vorbesc despre această stare ca despre puterea nelimitată și perfecțiunea inițială. Totul este Unul, iar noi suntem Totul. Chiar dacă, în sens strict, ar trebui să căutăm în altă parte urma acestei stări paradisiace, pentru că, așa cum am arătat mai sus, foarte mulți copii au o viață fetală tulburată de angoasă. Nașterea, deopotrivă separare și eliberare, va tulbura acest stadiu inițial de perfecțiune. Nimeni nu este conștient de propria naștere, deși urmele acestei prime separări ne marchează pentru totdeauna. Psihanalistul Otto Rank nu ezită să prezinte acest eveniment ca pe un veritabil traumatism.

În orice caz, putem s-o concepem ca pe o senzație profundă de abandon. Această separare de mamă, pe lângă că ne obliga să părăsim un mediu care ne oferă satisfacție totală, lasă în noi o urmă de neșters, aflată la originea primei temeri de natură viscerală: teama de a nu fi abandonat din nou. Dacă privim lucrurile din această perspectivă, putem înțelege mai bine reflexele atavice de securitate, care se declanșează în noi, de îndată ce se întrevede o schimbare importantă. De asemenea, suntem în măsură să înțelegem mai bine problemele de dependență afectivă identificate la o persoană care, deși se simte abuzată de partenerul său, refuză să se despartă de acesta. Ea simte, în adâncul ființei ei, că înfruntarea singurătății îi va reactiva vechea teroare legată de separare.

În acest fel, putem lămurii geneza anumitor conflicte inconștiente, ce animă ființele omenești: dacă o programare universală ne asigură că fericirea rezidă în deschidere, o programare mai recentă ne informează că deschiderea expune ființa sentimentului de separare și de abandon.

Teoretic, bunăvoința părinților, grija mamei, căldura unui anturaj bun, caracterizat prin dragoste de viață, atât în căminul părintesc, cât și în întreaga lume, ar trebui să ne ajute să facem cât se poate de lin tranziția din pântecul matern în sânul familiei. Numai că acest lucru nu se întâmplă decât destul de rar. Părinții fac tot ce le stă în putință, însă, inevitabil, amânările, întârzierile, absențele, sentimentele lor de nesiguranță sau diferite boli psihice îi vor atrage copilului atenția că, astăzi, trăiește într-o lume complet diferită. Experiența primei separări generează, așadar, încă de la început, o stare de crispă și tendința de izolare, ca și când bebelușul ar simți instinctiv că, dacă se deschide din nou, va fi lăsat singur. Ca să folosim un joc de cuvinte, putem spune că este vorba despre o „pre-tensiune” care se va transforma treptat în pretenție, în sensul folosit în cartea de față.

Această tensiune de fond rămâne în planul inconștientului și se relaxează foarte rar, poate chiar niciodată. Pe întreg parcursul vieții noastre, ea va rămâne principala metodă de apărare în fața percepției singurătății intrinseci a ființei, singurătate prin care trebuie să trecem, pentru a reactiva sentimentul de comuniune interioară cu natura omenească. În realitate, nu numai că trebuie să experimentăm sentimentul acesta de singurătate, pentru a evolua, dar este necesar, în egală măsură, să ținem piept fricii viscerale de singurătate. În majoritatea legendelor, această teroare ia forma monstrului sau a dragonului pe care eroul trebuie să-l înfrunte.

Pe urmele psihanalistului Wilhelm Reich, psihoterapeuta Marie-Lise Labonté folosește termenul „platoșe” pentru a descrie rândurile de piele protectoare cu care ne acoperim ca să evităm contactul direct cu temerile noastre. Astfel, ea vorbește despre platoșa lipsei de iubire, despre platoșa disperării și așa mai departe. Platoșele noastre corespund rolurilor pe care urmează să le interpretăm pe scena vieții. Ele reprezintă personalitățile noastre, scuturile care ne protejează, dar care ne și frânează vitalitatea.

Apărarea împotriva percepției de abandon

Observările cercetătorilor asupra vieții bebelușilor demonstrează amploarea acestei temeri originare de singurătate. Studiile în cauză i-au condus pe oamenii de știință spre ipoteza că un copil născut greu se apără deja împotriva percepției de abandon și de separare. El face tot ce-i stă în puteri pentru a rămâne în interiorul universului unitar al pântecului matern. În scopul de a da un sens propriilor observări, teoreticienii acestei perioade a existenței omenеști vorbesc despre formarea gândurilor primare la copil. Acesta din urmă s-ar liniști în privința menținerii integrității și a unității fundamentale a lumii reprezentându-se mental ca o parte din trupul mamei care doarme sau ca o extensie a sânelui acesteia. Sau și-ar privi mama ca fiind o parte din el însuși. În mintea lui, ei doi formează în continuare un tot unitar și nediferențiat.

Și totuși, mai devreme sau mai târziu, disconfortul și inevitabilele lovituri ce caracterizează viața de bebeluș, precum îngrijirile acordate cu întârziere, amânarea alăptatului, un biberon prea fierbinte, îi vor transmite copilului că nu este atotputernic și că, prin urmare, nu poate avea toată lumea la picioare. Fiecare dintre aceste lovituri amenință iluziile pe care și le-a făcut pentru a întârzia intrarea în lumea dualității și a diferenței, intrarea în lumea fricii. Și totuși, în scurt timp, el nu va mai putea nega faptul că există cel puțin două persoane distincte în univers.

Copilul se va liniști atunci, imaginându-și că, dacă universul se compune din două persoane, cel puțin el reprezintă centrul acestui univers, de vreme ce totul se învâрте în jurul lui. Numai că, inevitabil, această iluzie este sortită, la rândul ei, eșecului. Foarte curând, copilul va trebui să înfrunte realitatea: poate că el este centrul universului mamei sale, dar aceasta din urmă are un alt centru de interes, tatăl. În mintea tânărului băiat, acesta din urmă se poate transforma chiar într-un rival periculos, punând în primejdie mariajul simbolic, ce îl unește cu mama sa.

Și totuși, încă o dată, prezența tatălui și principiul triumfului pe care îl reprezintă vor triumfa. Astfel, copilul descoperă că nu mai trăiește în simbioză cu mama sa, într-o relație duală, ci într-o relație triumfiulară. Colac peste pupăză, el află că este din ce în ce mai puțin centrul universului, de vreme ce, din când în când, este ținut la distanță. Tati și mami par să existe autonom, în afara lui, ca în acea duminică dimineată, când n-a putut să mai dea buzna, așa cum era obișnuit, în camera lor. Odată și odată, fiecare copil trebuie să dea piept cu frica sa de abandon și să găsească resursele necesare pentru a-i face față.

Copilul-rege

Din punct de vedere psihologic, un copil trebuie să înfrunte singurătatea trecând printr-o serie de frustrări minore mai degrabă decât printr-un traumatism puternic, insurmontabil pentru tânăra conștiință în formare. Frustrările minore, pe care un copil poate să le integreze, îl ajută să înțeleagă treptat că el este, pur și simplu, o ființă separată și că acest lucru nu reprezintă neapărat o catastrofă. Acesta își va da seama că, deși nu are puteri absolute, nu este cu totul lipsit de forță, de vreme ce ceilalți răspund favorabil la anumite cereri pe care le formulează. Altfel spus, blândețea și bunăvoința relației cu părinții compensează frica terifiantă de separare.

Trebuie să mai adaug că frustrările minore joacă un rol foarte important în construirea autonomiei reale a unui copil. Astfel, micuțul care se trezește singur, deoarece părinții săi sunt indisponibili pentru câteva ore, va cădea pradă sentimentelor depresive și angoaselor de separare. El va fi nevoit să negocieze singur cu aceste sentimente, inventând dialoguri simbolice cu păpușile și cu ursuleții de pluș, o modalitate fantastică de a se adresa propriilor părinți. În felul acesta, copilul își creează o lume interioară, care îl protejează o dată în plus în fața unei percepții prea acute a singurătății fundamentale și răspunde prin mijloace proprii frustrării și angoasei, pe care i le provoacă teama de a nu fi abandonat.

Dezvoltarea capacității psihologice de a căuta resurse interioare pentru a face față angoasei îl va ajuta pe micuț să se detașeze, salvator. Într-o clinică pentru tinerii cu probleme, am descoperit că toți copiii care nu au avut ocazia să-și dezvolte această abilitate, întrucât cei din jurul lor le-au satisfăcut toate cererile, tocmai pentru a-i feri de eventualele deziluzii și temeri, se simt dependenți de părinții lor și fragili în fața problemelor din exterior. Copiii-rege, „frustrați de frustrare”, devin partenerii la necaz ai celor care au avut parte de mari deziluzii. Ei suferă, ca să spunem așa, de o încredere exagerată în propria persoană și de o stimă de sine crescută artificial, care se va năruie de îndată ce va fi supusă încercărilor vieții. Trebuie să înțelegem că rezistența treptată și în doze mici la tentativele copilului de a-și asigura o atotputernicie iluzorie se dovedește a fi absolut necesară, chiar dacă aceasta angajează, din când în când, vinovăția părinților. Din acest motiv nu e indicat să răspundem chiar și celor mai neînsemnate pretenții ale unui copil, fie că este vorba despre alegerea alimentelor, a jucăriilor sau a hainelor. Este bine ca părinții, care au mai multă experiență decât odraslele lor în aceste chestiuni, să nu renunțe la toată autoritatea lor.

Un copil obișnuit să se bazeze pe forțele proprii nu se va transforma într-un adult tentat să dea înapoi în fața primului obstacol ieșit în cale. Dimpotrivă, va pune mare preț pe autonomia sa interioară și va fi mai puțin dependent de anturajul său, deoarece nu va considera că ceilalți există pentru a-i satisface nevoile și a-l proteja de propriile temeri. În consecință, dacă va avea de depășit un obstacol, el nu se va considera o victimă a destinului. Pe scurt, un traseu parcurs în liniște, fără arderea etapelor, stă la baza unei stime de sine sănătoase. O persoană care a evoluat în acest fel deține o anumită putere, chiar dacă nu este atotputernică. Mai mult, pentru că a avut ocazia să-și pună forțele la încercare, aceasta este mai puțin supusă fricii.

Copilul-cenușăreasă

La polul opus față de copilul-rege, se situează copilul-cenușăreasă. Ca să ni-l închipuim mai bine, putem spune că el este copilul care n-a găsit niciodată deschisă ușa de la camera părinților săi, nici duminică dimineata, nici în vreo altă zi. El este copilul care nu s-a simțit niciodată înțeles sau protejat. Uneori, acesta e copilul care a fost supus violențelor sau abuzurilor sexuale. Existența sa traumatizată l-a aruncat în capcana sentimentelor devalorizante, din care nu a mai reușit să iasă după aceea. Nivelul stimei de sine, în cazul lui, este foarte fluctuant, lucru ce va afecta foarte mult încrederea în

propria persoană. În funcție de maniera în care va ști să reacționeze în fața nedreptăților îndurate, el va fi veșnic în căutarea recunoștinței celorlalți sau va cădea pradă comportamentelor ostile ori violente, care vor sta mărturie pentru deziluziile sau disperarea sa profundă.

Acest copil trăiește sub imperiul fricii; el este mereu în dispută cu temerile care îl copleșesc în mod regulat. De multe ori, singura metodă de supraviețuire pe care o va găsi va fi aceea de a-și teroriza, la rândul său, apropiații. Astfel, va afla din privirile îngrozite de teamă ale celorlalți confirmarea negativă a puterii sale. Și totuși, oricât ar părea de ciudat, asemenea comportamente generatoare de rupturi nu exclud pretențiile inconștiente și repetate de atenție pozitivă din partea celorlalți.

Această căutare a recunoașterii din partea celorlalți este adesea de natură magică și, cu cât lipsa e mai acută, cu atât reprezentarea fantastică a unei reconcilierii va fi mai grandioasă. Să luăm exemplul basmului Cenușăreasa. Așteptarea unei recunoașteri magice este reprezentată aici prin venirea prințului fermecat, iar devalorizarea amenințătoare – prin caleașca de cleștar, care, la miezul nopții, se transformă în dovleac. În viața reală, situația perfectă pe care și-o închipuie o persoană traumatizată se concretizează foarte rar: prințul fermecat nu apare, iar Cenușăreasa se plimbă mai degrabă în dovleac decât în caleașcă. Lucrurile acestea se petrec numai în imaginație, unde persoana traumatizată își construiește o lume fantastică, pe care îi va fi foarte greu s-o pună sub semnul întrebării, ca să poată înfrunta realitatea. În această lume, ea nu este doar puternică, ci atotputernică – o atotputernicie fantasmagorică, pe măsura traumatismelor suferite.

Pe scurt, lipsa repetată de răspuns din partea celor din jur la nevoile primare exprimate, precum nevoia de hrană, de siguranță sau de somn, va avea consecințe greu de depășit în viitor. Mai ales la capitolul stimei de sine. Persoana în cauză se va simți devalorizată, un nimeni; ea riscă să fie copleșită de rușine și va avea tendința de a reacționa în fața dificultăților refugiindu-se într-o lume imaginară. Sau va manifesta, în chip brutal și agresiv, o atotputernicie iluzorie, încercând să se impună prin forță asupra celorlalți, a căror realitate îi face prea mult rău sau îl sperie prea tare. Sau se va supune primei autorități pe care o va întâlni. Teoria psihanalitică ne descrie pe larg efectele acestor lipsuri primare, aflate la originea a numeroase simptome detectabile la adulți și, de aici, la originea diferitelor tipuri de personalitate. Fără îndoială, aici trebuie să căutăm geneza celor mai multe probleme de dependență și de delincvență. Ce se întâmplă însă cu un copil lăsat în voia lui, într-o libertate totală, fără niciun fel de îngrădiri? Indiferent de mediul din care provine, el constituie un teritoriu propice pentru manifestarea temerilor și a nesiguranței. Limitele impuse de părinți reprezintă, pe de o parte, o constrângere, dar pe de altă parte sunt un factor de securitate interioară. Ele îi permit copilului să evolueze într-un anumit cadru și îi oferă în același timp un spațiu personal și posibilitatea de a se centra în sfera acestuia.

Diferențierea sexuală

Pe drumul deziluziilor necesare, percepția și recunoașterea diferențelor sexuale constituie un șoc ce va destabiliza definitiv sentimentul de atotputernicie iluzorie al copilului, sentiment prin care acesta din urmă ține piept fricii. După ce observă că nu posedă decât unul dintre cele două sexe, copilul își dă seama că nu reprezintă decât cel mult jumătate din lume. Încă o dată acesta opune rezistență, pentru că se teme să conștientizeze această diferențiere. El vrea să fie garantată posibilitatea de a-și redobândi la un moment dat perfecțiunea pierdută. Astfel, un băiat își va întreba mama când va putea purta și el un bebeluș în pântec, asemenea ei, iar o fetiță se va întreba când îi va crește penisul.

Odată constatată diferența evidentă, începe un alt joc: demonstrarea că un sex este superior celuilalt. Este vorba, de fapt, despre negarea crudei diferențieri prin dominarea și devalorizarea celor care posedă partea lipsă. Strategiile de negociere cu cel care este diferit își fac simțită prezența cu brutalitate încă de la cea mai fragedă vârstă. Unele persoane lasă chiar impresia că au rămas blocate în acest stadiu și încearcă pe tot parcursul vieții să dovedească superioritatea unui sex față de celălalt. Teama de deosebire motivează o asemenea întreprindere.

Pubertatea și adolescența

Viața își urmează cursul, iar pulsivitatea de diferențiere își desăvârșește opera, conducând inevitabil ființa spre autonomie personală. După ce a fost negociată diferențierea sexuală, individul înțelege încet, încet, că faptul de a fi diferit, de a avea conștiință individuală îi aduce anumite avantaje. Astfel, odată ajuns la vârsta pubertății, primește semnalul că este timpul să se elibereze din coconul familial. Acest moment reprezintă un pas important înainte în viața noastră și o etapă binecuvântată: este vorba despre una dintre puținele perioade din viața noastră în care curiozitatea instinctivă triumfă aproape spontan asupra temerilor viscerale inspirate de perspectiva unei noi separări.

Chiar dacă pubertatea și adolescența reprezintă noi încercări pentru afirmarea personală, mai ales în privința celor care, din lipsă sau din exces de încredere în sine, suferă în continuare din cauza deosebirilor față de ceilalți, nu este mai puțin adevărat că, la paisprezece ani, ființele omenesti sunt pregătite să-și ia zborul. De altfel, la această vârstă se căsătoreau membrii societăților primitive.

Adolescentul nu mai este pe aceeași lungime de undă cu „părinții” și comută pe frecvența „prietenilor”. Chiar și părinții prietenilor prezintă mai mult interes pentru el decât propriii părinți. El descoperă lumea în felul său, începe să aibă o viziune personală asupra lucrurilor și face primele experiențe sexuale. Depășește astfel o mulțime de limite și de temeri; adevărata libertate i se pare foarte la îndemână.

Din acest punct de vedere, adolescența coincide într-o anumită măsură cu maturitatea ființei, pentru că duce pofta de viață și autonomia pe cele mai înalte culmi. O asemenea perspectivă deschide noi orizonturi. În realitate, putem constata că adolescentul încarnează toate elanurile evocate mai sus: manifestă dorința de a se afirma individual, vrea să participe la viața lumii, să creeze și să transforme, să atingă limita sublimului.

Asta nu înseamnă însă că este deja pregătit să răspundă la această chemare pură a vieții, care îl animă. Dar are potențialul să o facă.

Așa se explică de ce adolescența a devenit o perioadă atât de problematică în Occident. Chiar dacă pulsivitatea de diferențiere și de câștigare a autonomiei se fac simțite cu putere, individul nu a fost pregătit să zboare cu propriile aripi. Mai mult, uneori, părinții întârzie momentul acestei diferențieri, din dorința de a-și proteja copilul sau tocmai pentru că acesta din urmă a devenit prea dependent de ei. În aceste condiții, criza va fi cu atât mai virulentă, pentru că instinctul îl îndeamnă pe adolescent să-și întindă aripile, în ciuda propriilor temeri și împotriva reținerilor manifestate de părinți. Tot ce se opune acestui zbor provoacă suferință, o suferință pe care, de cele mai multe ori, adolescentul nu este în măsură să o înțeleagă.

Teama de a fi diferit Paradisul copilăriei...

În copilărie, activitatea mea preferată, după plimbările cu bicicleta și înot, era să mă refugiez între paginile unei cărți, la umbră, vara. Ah! Cititul la umbră, în iarbă, dintr-o carte mirosind a hârtie veche. Deoarece, odinioară, cărțile aveau un iz pe care în prezent și l-au pierdut. Acesta era, pentru mine, paradisul, un paradis în care mă simțeam în perfectă comuniune cu natura înconjurătoare. Erau momente de fericire desăvârșită.

Familia mea locuia la marginea unui orașel, pe o stradă abia construită, într-un mediu în plină schimbare. În fața casei noastre se întindeau câmpurile unui țăran, iar în spate se ridica un cartier de locuințe închiriate veteranilor celui de-al Doilea Război Mondial. Aici mi-am cunoscut prietenii din copilărie. Acest cartier, aflat la limita dintre țară și oraș, era caracterizat de violența în familie. Lucrurile se întâmplau pe vremea când copiii erau disciplinați cu palma, cureaua sau cu rigla.

Poate că toate coșmarurile supraviețuitorilor din război și visurile acestor oameni cu un trecut greu se răsfângeau asupra odraslelor; ai fi spus că violența părinților agita spiritele și printre copii; jocurile noastre erau de cele mai multe ori crude. Existau bande rivale, iar noi ne lansam în adevărate bătălii organizate. Prietenii de seara se puteau transforma în dușmani a doua zi. În această lume, în care sensibilitatea nu-și prea găsea locul, am descoperit foarte curând că nu era de cel mai indicat lucru să fii premiantul clasei sau să urmezi cursuri de pian ori de dicție. Cei mai buni prieteni ai mei se porneau împotriva mea dacă mă vedeau întorcându-mă de la lecțiile de muzică, cu un caiet sub braț. Dacă scăpam de bătaie, mă potopeau umilințele. Glumele lor mă transformau numaidecât în „papă-lapte”, în „tocilar”, pe scurt, într-un potențial homosexual, cea mai gravă insultă pe care ne-o puteam imagina în Quebec-ul anilor '50.

Atunci când mergeam la cursurile de dicție, nu trebuia să ascund niciun caiet, dar aveam de străbătut un cartier cu mult mai violent decât cel în care locuiam: pentru a putea traversa anumite străzi, erai nevoit să plătești o taxă. Suficient ca să-mi piară orice poftă de a mai pronunța corect cuvintele. Cât despre faptul de a fi premiantul clasei, am înțeles foarte repede că nu aveam cu ce compensa acest lucru. La sfârșitul anului, mă

întorceam acasă mândru de mine, cu premiul meritat, dar urmărit de fiecare dată de vreun golan hotărât să-și răzbune necazul de a fi terminat ultimul din clasă.

Când eram tânăr, cititul la umbra unui copac reprezenta o activitate primejdioasă. Exista, fără îndoială, și un șarpe în acest paradis. Nu intuim de ce. Nu știam decât că invidia exista. Nu știam decât că dorința de a-l desființa pe cel diferit de tine reprezenta moneda curentă. Nu știam lucrul acesta cu exactitate, dar îl simțeam. Ca să supraviețuiesc, mi-am petrecut restul claselor primare înțepenit în poziția a treia sau a patra din clasă, de unde nu trezeam prea multă invidie și puteam visa în voie.

Am ales să mă micșorez, ca să trăiesc în pace, mi-am redus la tăcere o parte din mine numai ca să le fac pe plac celorlalți, dar nu sunt nici de departe singurul care a fost nevoit să recurgă la acest artificiu, vă asigur. În vremea tinereții mele, lumea în care trăiam era îngrozită de diferențe. Tot ce era diferit trebuia distrus, umilit, nimic. Tot acest univers în miniatură nu știa că, prin abolirea diferențelor din jurul nostru, ne aboleam pe noi înșine. Tot acest univers în miniatură nu știa că ceea ce le făceam celorlalți se răsfrângea și asupra noastră. Când eram copil, păcatul capital al lumii în care trăiam era să ți tești mai sus decât condiția ta socială. Nu era nicio problemă să fii ambițios, dar nu aveai voie să vrei să fii altcineva. Nu trebuia să-i depășești pe ceilalți, să ieși din mediocritate. Ne născuserăm pentru un bol de mâncare și, în aceste condiții, nu aveam voie să poftim la mai mult.

Îmi aduc aminte că, în adolescență, mă învăteam într-un cerc de copii proveniți din familii mai avute, iar la un moment dat m-am îndrăgostit nebunește de o fată cu care mă gândeam serios să-mi întemeiez o familie. Când mă întorceam, într-o iarnă, de la schi, unul dintre prietenii din acest anturaj a vorbit despre casa familiei mele ca despre o „cușcă de câini”. Atunci mi-a fost rușine. Nu mi-a fost rușine de prietenul meu, ci de faptul că aveam părinții pe care îi aveam, că veneam de unde veneam și că eram cine eram.

În tinerețe, aveam foarte mulți șerpi în paradisul meu. Nu numai că învățam să ne micșorăm, dar mai învățam să ne comparăm cu ceilalți și să ne fie rușine de noi înșine. Oricum, ca să spun adevărul gol-goluț, toate acestea nu înseamnă nimic, mai exact nu reprezintă decât suprafața lucrurilor, dar ne arată cum putem să ne înstrăinăm de noi înșine, de ceea ce iubim, de cei pe care îi iubim, numai ca să le facem pe plac celorlalți și de teamă să nu suferim. Mă întreb câte lașități nu sunt comise în fiecare zi în lume, de către tot felul de indivizi care se tem să nu sufere și nu vor să fie percepuți ca fiind diferiți... Mă întreb câte atrocități nu comitem, fiecare dintre noi, pentru a le face celorlalți pe plac și de frică să nu fim respinși...

În copilărie, am înțeles că eram diferit și că această diferență nu era văzută cu ochi buni. Am început să mă tem de această lipsă de asemănare cu ceilalți, să o pun sub semnul întrebării și să o țin ascunsă. Voiam să fiu precum ceilalți. Apoi am început să mă tem de diferențele celorlalți. Îmi era frică de cei care nu erau la fel ca mine, de cei care nu mă înțelegeau. Am început să urăsc. Cu toată forța inimii mele de copil, am început să urăsc și să le doresc moartea celorlalți. Voiam ca toți călăii mei să moară. Paradisul meu de copil, în care mă simțeam atât de bine citind la umbra unui copac și plimbându-mă cu bicicleta, se umplea de ură, de îndată ce mă simțeam victima unui abuz.

Am avut nevoie de ani întregi ca să pun sub semnul întrebării ceea ce se întâmplase. Am avut nevoie de ani întregi de suferință ca să mă accept așa cum eram, pentru că nimeni nu putea să facă acest lucru în locul meu.

Nu este întotdeauna ușor să-ți asumi caracterul diferit, să accepți faptul de a fi altfel decât ceilalți, să te împaci cu propria individualitate. Zilele trecute am văzut o adolescentă trisomică, cerându-le părinților să-i aducă mâncarea în mașina familiei, ca să nu mănânce la masa de picnic pe care aceștia o ocupaseră. Nu voia să mai fie ținta privirilor celorlalți. Se săturase să mai fie diferită. Prin urmare, mânca în colțul ei, cu riscul de a muri de cald, cu căștile în urechi, în micul ei paradis, la fel ca mine...

Mă opresc aici cu mărturisirile, pentru că intenția mea este să vă transmit într-un mod foarte personal următoarea idee: pe măsură ce înaintăm în discuția despre frica ce ne domină, înțelegem că aceasta este din ce în ce mai strâns legată de teama de a fi diferit (teamă de caracterul nostru diferit și teama de caracterul diferit al celorlalți). Rezistența manifestată față de percepția și acceptarea diferențelor individuale stă la originea celor mai multe dintre conflictele domestice și naționale. Această realitate capătă din ce în ce mai mult contur, pe măsură ce individul își câștigă autonomia, pe măsură ce, odată consumată separarea de părinți, el se întoarce ferm spre lumea exterioară.

Abia eliberat din coconul care a vegheat la dezvoltarea lui, individul caută un alt liman pentru a-și continua creșterea: cuplul. În acest caz, avem de-a face, în principal, cu pulsivitatea de uniune, dar și cu teama de separare, pentru că, în fiecare etapă, se pune aceeași întrebare, cu atât mai tulburătoare de această dată, cu cât individul trebuie să-i facă față singur: poți trăi fără să-ți exerciți controlul asupra celui sau asupra celei care nu seamănă cu tine? Răspunsul pe care tânărul adult îl va oferi la această întrebare va face dovada nivelului ridicat sau, dimpotrivă, scăzut al stimei de sine. Acest răspuns va arăta, în egală măsură, cât de mult și-a dezvoltat individul resursele interne și cât de puternic acționează temerile lui inconștiente.

În această etapă asistăm, de cele mai multe ori, la intervenția reflexelor de control, care pot merge până la luarea în stăpânire a celuilalt, considerat diferit și privit, în consecință, ca un izvor de teamă și de nesiguranță. Acesta este cazul cuplurilor tinere (categorie în care, conform statisticienilor, regăsim mai multă violență decât în celelalte). Problemele cu care se confruntă acestea din urmă sunt de înțeles, dacă ne gândim că au ca motivație teroarea de a accepta diferența și, în plus, existența celuilalt. Regăsim aici aceeași teamă viscerală, pe care bebelușul a experimentat-o deja în momentul nașterii. Parcă ne-am reîntâlni cu o veche prietenă. A așteptat răbdătoare momentul potrivit pentru a intra în scenă. A așteptat ca un eveniment oarecare să o trezească la viață, să-i permită să se manifeste din nou, pentru că, nu trebuie să ne îndoim de acest lucru, trebuie să dăm peste ea în procesul de formare a conștiinței, pentru a o depăși. Ne susură în urechi același discurs: „Nu ceda, nu fi prea încrezător, nu te lăsa dus, nu te deschide, amintește-ți cum ai suferit prima oară, amintește-ți că există un șarpe în paradisul tău!” Acesta este imnul personalității.

Oare nu suntem tentați, într-un cuplu, să controlăm tot ce ni se pare diferit la celălalt? Îl implorăm să-și schimbe manierele, atitudinea, ba chiar și caracterul, pentru că felul lui

de a fi ne irită, ne aduce la disperare și, deși nu recunoaștem, ne înspăimântă. Degeaba ne-a explicat partenerul nostru de unde vine și ne-a spus a nu știu câta oară că așa stăteau lucrurile în familia lui sau că nu face decât să reacționeze la rănilor din copilărie, nimic nu mai contează! Noi vrem ca el să-și schimbe comportamentul.

Avem asemenea pretenții, pentru că acceptarea comportamentului său ar presupune din partea noastră o deschidere și o schimbare de nivel greu de realizat. În principiu, ar trebui să putem găsi o asemănare de fond cu el, dincolo de deosebirile de suprafață. Și totuși, nu suntem dispuși să o căutăm, deoarece acest abandon trezește în noi vechea teroare și temerile personale grefate pe ea. Ne temem mai mult să nu rămânem singuri și despărțiți de celălalt decât să nu găsim asemănările dintre noi.

Vă propun să încercăm să tragem o concluzie. Cursul firesc al vieții ne obligă treptat să renunțăm la iluzia de non-separare și, în consecință, să ne înfruntăm temerile de abandon și de singurătate. Odată ce am acceptat ideea unei singurătăți intrinseci, va trebui să admitem că inclusiv aceasta reprezintă o iluzie, o metodă de apărare împotriva temerii de a ne pierde individualitatea, de data aceasta în cadrul Întregului. De fapt, trebuie să ne regăsim realitatea unitară plecând din interior.

Dacă încerc să neg diferențele exterioare, mă voi adapta la realitatea comună. Voi trăi în lumea călăului sau a victimei – călău, dacă îi domin pe cei care-mi par diferiți; victimă, dacă mă supun diferențelor fără a le putea domina.

Dacă încerc să mențin iluzia de separare la nivelul interior, nu reușesc să mă adaptez la realitatea unitară. Îmi atrag nenumărate probleme, pentru că mă aflu în conflict interior cu această realitate. De fapt, acesta este paradoxul care caracterizează orice existență și se articulează în jurul fricii.

Proiecția Umbrei

„Cum îl pot ajuta pe partenerul meu să se schimbe fără să fiu nevoit să-mi schimb partenerul?” Aceasta este întrebarea care mi-a fost adresată cel mai des în cadrul conferințelor mele. Iată și răspunsul: dacă străinul din partenerul vostru vă deranjează, asta se întâmplă pentru că există și în voi un străin care vă deranjează, fără să vă dați seama de acest lucru. Acest străin se ascunde în Umbra voastră; celălalt nu face decât să vă amintească de existența lui. Umbra reprezintă partea scunsă a unui individ. O păstrăm ascunsă, deoarece nu vrem să o vadă ceilalți, de teamă să nu fim judecați. În realitate, Umbra se referă la tot ce considerăm neatrăgător în noi.

Încercăm să „punem în umbră” tot ce nu ne place, astfel încât aceste părți din noi să nu ne mai facă rău. Numai că Umbra nu este ceva lipsit de viață. Inconștientul e mai mult decât viu. Tot ce noi condamnăm la uitare câștigă tocmai prin asta forța de a ne chinui și de a ne obseda, fie că este vorba despre trăsăturile noastre sau despre comportamentul celui alt.

De fapt, elaborăm mai multe strategii pentru a pune bețe-n roate conștientizării Umbrei. În cea mai mare parte a timpului, ne proiectăm propriile complexe în afara noastră. Cu alte cuvinte, le împrumutăm celorlalți trăsături ale eului nostru, pe care nu vrem să le

recunoaștem. Astfel, ele ni se înfățișează la celălalt înainte de a le putea recunoaște la noi înșine.

Cuvântul „proiecție” are o etimologie comună cu „proiectil” – țin să subliniez acest lucru, pentru că, de cele mai multe ori, ne folosim proiecțiile pe post de proiectile, ca să-i atingem și să-i rănim pe ceilalți. Acest lucru devine evident ori de câte ori îl scoatem pe celălalt țăp ispășitor pentru lucruri care provin din Umbra noastră; acestea ne aparțin, dar ne eliberăm de ele pe seama celui alt.

Intrăm astfel pe teritoriul excluderii. Există din ce în ce mai mulți indivizi excluși în lumea în care trăim, atât la nivelul comunităților, cât și la cel al națiunilor. Pentru noi, aceștia reprezintă tot ce refuzăm să ne asumăm. Trăim cu impresia că indivizii excluși vin de undeva din exterior, că putem să ne debarasăm de ei închizându-le, pur și simplu, ușa casei noastre și ferecând porțile țării în care trăim, numai că ei trăiesc în noi. Aceștia reprezintă acele părți din noi pe care nu vrem să le vedem. Ne protejează de o lume solară, impecabilă, bună și frumoasă, însă complet pustie.

Dominarea Umbrei

Folosirea unui țăp ispășitor reprezintă o încercare de a domina tot ce este diferit de noi. În forma sa cea mai inocentă, această încercare va avea drept efect arătarea celui alt cu degetul și aplicarea unei etichete devalorizante. Iată de ce întotdeauna ceilalți sunt leneși, mincinoși, egocentriști, și nu noi înșine. Îi acuzăm de ceea ce ne deranjează la propria noastră persoană, dar nu recunoaștem.

O asemenea atitudine poate caracteriza la fel de bine și o colectivitate. Astfel, chinezii sunt reci și lipsiți de suflet, englezii, ipocriți, ca să nu mai vorbim despre evrei, care se dovedesc a fi avari și meschini. În ceea ce privește proiecția colectivă, la fel ca în cazul proiecției individuale, este vorba despre denigrarea celui alt și despre folosirea lui drept țintă. În felul acesta, putem să ignorăm în continuare ce se întâmplă în noi. Domeniul politicii internaționale ne oferă nenumărate exemple de proiectare a Umbrei asupra unui țăp ispășitor, pentru a scăpa de propriile temeri sau de terorii domestice.

O altă modalitate de a domina diferența și, în consecință, de a subjuga teama constă în aservirea celui care se dovedește a fi diferit în vreun fel, după ce acestuia din urmă i-a fost contestată inteligența sau capacitatea profesională. Și nu este vorba aici numai despre negri, ci și despre femei. Uneori, sunt arătați cu degetul copiii. Ca să nu mai vorbim despre homosexuali. De fiecare dată, încercăm să-i dominăm și să-i facem pe cei care sunt diferiți să se simtă vinovați.

La fel, putem foarte bine să-i izolăm pe cei pe care vrem să-i dominăm, pentru a-i împiedica să ne mai inspire teamă. Acuzarea pe nedrept, arătutul cu degetul, umilirea, distrugerea, terorizarea, izolarea, închiderea într-un ghetou... iată tot atâtea modalități de a ascunde diferența intolerabilă.

Abolirea Umbrei

Încă un pas în încercarea de a șterge lipsa de asemănare este refuzul dreptului de a exista, pentru ceilalți. Este vorba despre experiența totalitară. Purificarea etnică ne oferă în acest sens un exemplu mai mult decât grăitor. Ideea, simplistă în sine, este că am fi mult mai fericiți pe teritoriul nostru dacă i-am exclude pe străini. Putem să-i târâm în justiție sau să-i deportăm, să-i asasinăm pe rând sau să-i exterminăm în masă. Încă o dată, e ca și cum am crede că răul sau nefericirea nu există în noi, ci în afara noastră. Este vorba despre o gândire pe termen scurt. Binefacerile imediate ale unei asemenea gândiri rezidă în unificarea unei colectivități asmuțite împotriva unui flagel străin. Dar dacă un asemenea proiect ar putea fi dus până la capăt, am înțelege că el are la origine o gravă neînțelegere. Întrucât frica de celălalt reprezintă întotdeauna frica de străinul din noi .

Negarea Umbrei

Nu se întâmplă întotdeauna să acționăm împotriva celui alt, pentru a respinge Umbra. Unul dintre mijloacele cele mai răspândite de a negocia cu diferența constă în negarea acesteia, prin abolirea oricărei reacții și stingerea temerilor. Putem recurge, de exemplu, la droguri sau la alcool, dacă asta ne ajută să tolerăm particularitățile mediului nostru imediat. În felul acesta încercăm să redobândim un sentiment de bunăstare interioară. Intrăm într-un joc secund, în care contururile se rotunjesc, unde regăsim, pentru o scurtă perioadă de timp, conforul și sentimentul de atotputernicie, care ne-au marcat copilăria. Doar dacă nu cumva găsim în substanța folosită forța necesară pentru a înfrunta în mod agresiv ceea ce ne deranjează la celălalt. În ambele cazuri ne situăm la polul opus unei integrări pozitive a diferențelor.

Orele nesfârșite petrecute în fața televizorului sau în sala de cinematograf ar putea juca același rol, îngăduindu-ne să întâlnim alteritatea sub auspicii pașnice. Regăsim aici o simbioză binefăcătoare – ne impregnăm cu imagini, la fel cum bebelușul se îndoapă cu lapte, și ne ducem la culcare. În fața ecranului, facem cunoștință cu teama și cu teroarea, dar sub forma unui joc. Se pune însă întrebarea dacă nu cumva o societate din ce în ce mai performantă și din ce în ce mai pretențioasă nu ne obligă să recurgem la mijloace pasive de asimilare a contrariilor.

O altă strategie, care nu ne afectează decât pe noi înșine, constă în închiderea în sine, în a trăi numai în funcție de propriile nevoi. Închiderea în sine, asemenea celorlalte metode despre care am vorbit aici, riscă să nu aducă pacea visată, pentru că dușmanul se află înăuntrul nostru. Pe de altă parte, deoarece suntem animale sociale, nu putem găsi fericirea în izolare. Nu poate fi vorba, așadar, decât despre o perioadă de răgaz sau despre o etapă inițiativă. Cele mai recente cercetări medicale au arătat că indivizii izolați sunt foarte vulnerabili. Pe termen lung, aceștia au tendința de a se neglija și de a adopta comportamente nefaste pentru propria sănătate.

Integrarea Umbrei

Umbra există în fiecare dintre noi, nimeni nu-i poate scăpa. Recunoașterea și integrarea ei prezintă nenumărate avantaje pe termen lung. Un om sau o națiune care își cunoaște propriile elanuri distructive constituie un pericol mai mic decât un om sau o națiune care nu-și recunoaște niciun fel de înclinație spre distrugere. Aceasta din urmă poate porni o cruciadă, folosindu-se de eticheta „binelui” care trebuie să distrugă „răul”, în vreme ce primul, în loc să se supună fără să clipească dorinței de răzbunare, caută alegerea cea mai potrivită: să se lase sau nu în voia elanurilor sale distructive? Dacă nu există conștiință, nu există nici alternativă. Nu există decât supunerea oarbă, în fața pulsionilor morții. În caz contrar, există posibilitatea de a discerne ce e mai bine și de a găsi soluții creatoare.

Și totuși, este important să subliniem faptul că o atitudine care vizează integrarea Umbrei aduce după sine o anumită tensiune interioară, pentru că diferențele observate la membrii familiei din care facem parte sau la vecinii noștri chiar ne irită. Această tensiune ne provoacă și ne interoghează din interior. Ea ne invită să găsim o rezolvare pentru acest conflict ținând cont de valori universale precum egalitatea între indivizi și fraternitatea omenească. Astfel, confruntarea cu Umbra ne pune în fața unei dileme: trebuie să optăm pentru dominarea motivată de frică sau pentru un efort de comuniune autentică, ce ne va pune inevitabil în legătură cu teroarea profundă? Dacă suntem atrași de dominare, înseamnă că nu avem niciun interes să devenim conștienți, pentru că în acest caz nu am mai putea pleca la cruciadă animați de convingerea că reprezentăm binele și că îl avem pe Dumnezeu de partea noastră. Dimpotrivă, dacă vorbim despre armonia între oameni sau între popoare, conștiința Umbrei reprezintă o necesitate cu care nu trebuie să ne zgârcim.

Schița unei programări

În acest moment dispunem de suficiente date pentru a trasa schița generală a unei programări inconștiente și a elementelor care o condiționează.

Mai întâi, iată câteva definiții. Condiționarea se definește drept „acțiunea de a condiționa”, cu alte cuvinte, de a „provoca artificial reflexe condiționate și o deprindere”. În psihologie, condiționarea desemnează „procesul de dobândire a unui reflex condiționat”. De exemplu, atunci când recurgeți la condiționarea fizică, declanșați un proces artificial – pentru că nu este unul spontan, nu în cazul meu, cel puțin – de dezvoltare a unor reflexe bune pentru sănătatea dumneavoastră și sperați că această condiționare va duce la formarea unor deprinderi sănătoase.

Programarea este înrudită îndeaproape cu condiționarea. Ea ține de „elaborarea și de codificarea unei serii de operațiuni, care alcătuiesc un program”. La rândul lui, programul se definește drept „ceea ce este scris dinainte”. El reprezintă „ansamblul ordonat și formalizat al operațiunilor suficiente și necesare pentru a obține un rezultat”. Probabil că sunteți deja familiarizat cu acest vocabular din domeniul informaticii.

În sens restrâns, programarea și condiționarea presupun un programator care acționează conștient și voluntar pentru a elabora, codifica și formaliza un program. Odată transferat pe tărâmul psihologiei, acest vocabular a scos la iveală capacitatea pe care o avem de a

fabrica în mod artificial anumite reflexe, pentru a înlocui altele. Efortul conștient de a programa noi deprinderi este definit prin încercarea de deprogramare, termenii foarte la modă în momentul de față. Dar ce anume deprogramăm și reprogramăm? Programe inconștiente. Or, ideea unui program inconștient (deci fără programator) reprezintă o contradicție în termenii.

Prin urmare, folosirea termenilor de condiționare și de decondiționare în contextul unor procese inconștiente nu este tocmai ortodoxă. Și totuși, ideea e fascinantă și are utilitate practică. Are sens să vorbim despre o teamă sau despre o nevoie inconștientă, care condiționează un anumit comportament. La fel, putem constata că la originea unui comportament repetitiv se află într-adevăr un program scris dinainte, care presupune o serie de operațiuni menite obținerii unui anumit rezultat. În acest caz, cine ar putea fi programatorul? Personajul? Sinele? Personalitățile secundare inconștiente reprezentate de complexe noastre? Nu am un răspuns definitiv la această întrebare. Aș vrea doar să subliniez faptul că, în cartea de față, vom folosi termenii de condiționare, decondiționare, program și programare pentru a descrie niște realități inconștiente. Vom face acest lucru, deoarece acest vocabular lămurește, din punctul meu de vedere, pe deplin discuția și implică mai puține conotații morale. Astfel, termenul de complex folosit în psihologie descrie perfect programarea inconștientă. Din nefericire însă, în sensul său comun, acest cuvânt a ajuns să implice ceva negativ, ca și cum am vorbi despre un complex de inferioritate: termenul de programare este mai neutru. Vă propun să plecăm de la rezultatul final al unui program inconștient, care se dovedește a fi un comportament repetitiv. Dacă vi se pare dificil să vi-l reprezentați, gândiți-vă la un moment în care sunteți în conflict cu cineva – de cele mai multe ori, situațiile conflictuale sunt recurente. În realitate, este mult mai dificil să pornești de la o situație conflictuală, pentru că aceasta din urmă este dinamică, iar noi suntem conștienți de problematica pe care o implică.

Să încercăm în continuare să enumerăm elementele care condiționează acest comportament repetitiv. De vreme ce suntem în conflict cu cineva, cu siguranță este în joc o anumită emoție. Ea poate veni din zona tristeții, a furiei, a depresiei, a disperării, a suferinței, a durerii, lucru care are prea puțină importanță. Această emoție, numită afect în termenii psihologici, vă afectează, vă animă și vă tulbură înăuntrul ființei voastre. Iată-vă așadar animat, bulversat și provocat din interior.

Dacă acceptați acest sentiment puternic fără să vă gândiți și fără să aveți vreo rezervă, aveți toate șansele să vă dați seama că în spatele lui se ascunde o așteptare sau o nevoie pe care ați întreținut-o în raport cu situația de față și cu persoanele implicate în conflict. Dacă nu ne-am aștepta să ne fie satisfăcută o anumită nevoie, nu am mai resimți nici decepție sau frustrare, deci nu am mai încerca o emoție atât de puternică.

Nevoia ține de o „rană din trecut”, strict legată de evenimentele anterioare. Aceste evenimente au generat o convingere limitativă despre dumneavoastră înșivă, despre lume și despre viață. Emoția, nevoia, rana, evenimentele și convingerea, toate exprimă și maschează în același timp piatra de temelie a condiționării, reprezentată de teamă. Frică, angoasă, ba chiar teroare, teama acționează ca un gardian al sistemului. Cel mai

important lucru este să înțelegem că fricile noastre sunt cele care ne programează comportamentele, prin intermediul convingerilor și al nevoilor.

Ceea ce numim personalitate reprezintă rezultatul diferitelor condiționări. Fiecare programare care vă afectează și determină un anumit comportament constituie un sistem complex, pe care îl putem numi personalitate secundară. Fiecare dintre aceste personalități secundare vă influențează pe rând Eul conștient fără să vă dați seama.

Condiționările colective

N-aș vrea să închei fără să precizez totuși un ultim aspect. Toate aceste personalități secundare, care sălășluiesc în ceea ce Freud a numit subconștient, iar Jung a definit drept inconștient personal, sunt influențate de registrul infinit mai larg al inconștientului colectiv. După Jung, acest inconștient colectiv se constituie din experiențe ale omenirii dobândite de la începutul lumii.

Astfel, dacă experiențele personale au condiționat formarea anumitor comportamente, toate aceste experiențe sunt influențate, la rândul lor, articulate și structurate de condiționări mai generale, pe care le putem numi arhetipuri. Acest cuvânt, pe care l-am mai întâlnit deja de câteva ori, înseamnă urmă mai veche, arhaică. De exemplu, ansamblul temerilor personale generează temeri colective și reacții colective la frică. Numai că influența se manifestă în ambele sensuri. Acest ansamblu de temeri colective este un organism viu, care vibrează. Iar atunci când teama se strecoară în conștiința unei colectivități, ea trezește temeri individuale și îi determină pe membrii acesteia să adopte comportamente de siguranță, menite să le țină piept.

Situația actuală, pe plan mondial, reprezintă o ilustrare perfectă a acestui fenomen. Valul de teroare colectivă declanșat în sânul populației de atacurile asupra turnurilor gemene din New York a reverberat asupra temerilor individuale. Există, oare, un singur om care să nu se fi gândit mai mult, de atunci, la siguranța personală? Așadar, suntem pe cale să asistăm, la nivel mondial, la desfășurarea în forță a unui arhetip.

Este important să înțelegem toate aceste influențe multiple, pentru că temerile colective agită temerile individuale și determină indivizii, dar și autoritățile guvernamentale să adopte anumite măsuri de securitate. Iar aceste măsuri pot deveni maniace sau excesive: în această privință, ne supunem unui curent psihic și simbolic, ce uneori nu are nicio legătură cu pericolul real. La urma urmei, aceste comportamente de siguranță, care reprezintă expresia unor programări inconștiente, sfârșesc prin a constitui un pericol mult mai mare decât cel pe care trebuie să-l prevină.

În psihologie, o asemenea manifestare poartă numele de nevroză, cu alte cuvinte un moment în istoria personală a unui individ, în care accesele de anxietate devin atât de puternice, încât, pentru a nu fi copleșit, acesta concepe un sistem de siguranță care sfârșește, la rândul său, prin a-l sufoca. Acesta ia forma exterioară a proiectărilor masive asupra temerilor așa-zis responsabile, asupra comportamentelor de evitare a problemelor personale și casnice și, la limită, asupra fobiilor. Prin urmare, este nevoie o reanalizare a problemelor, impusă, în general, de o serie de evenimente dramatice. Asta

numai dacă persoana în cauză are înțelepciunea să se aventureze din proprie inițiativă într-un proces de transformare conștientă.

M-am îndepărtat puțin de discuția noastră, pentru a vă arăta că ceea ce numim, în genere, condiționare personală este supus fără încetare influențelor de ordin colectiv. De fapt, în acest domeniu, noțiunea de personalitate pare să fie foarte nesigură. Iată de ce este important să facem legătura cu Sinele, manifestându-ne elanurile, întrucât în aceasta rezidă adevărata siguranță a individului.

Dimensiunea interioară

La drept vorbind, temerile din noi înșine și diferențele care ne agresează la ceilalți se pot transforma în tot atâtea semne care ne avertizează asupra universalității noastre uitate. Într-adevăr, nu vom putea ajunge la un confort veritabil, în afara, dar și în interiorul ființei, decât după ce vom fi așezat la locul cuvenit în cadrul procesului de dezvoltare personală sentimentul de comuniune și de apartenență la lumea înconjurătoare.

Procesul de formare a individualității ne îndeamnă să pătrundem în interior, pentru a desluși secretul unității noastre fundamentale, al familiarității noastre cu tot ceea ce există. Numai această căutare și această experiență ne vor îngădui să ținem piept temerilor care ne controlează existența. Este momentul să spunem că trebuie să avem grijă să nu confundăm individualitatea cu individualismul. Așa cum o înțelegem aici, individualitatea constituie legătura noastră cu universalitatea. Ea este purtătoarea universalității, în vreme ce individualismul e mandatul personalității și al propriilor temeri.

Niște părinți deja conștienți de individualitatea lor și-ar putea ghida copilul spre acceptarea diferențelor manifestate de ceilalți și spre încântarea pe care i-o pot oferi toate lucrurile care îl deosebesc de ceilalți. Tot ei ar putea reduce impactul temerilor de ordin personal, îndrumându-și copilul să le depășească și încurajându-l să-și dezvolte gusturile personale. Cu toate acestea, asemenea situații sunt destul de rare, pentru că părinții văd adesea în copiii lor oglinda propriilor visuri și a atotputerniciei lor pierdute. Iar atunci când odrasla lor începe să-și manifeste caracterul, părinții se sperie și încearcă să-l reprime.

Părinții sunt în măsură să înlesnească menținerea unei legături între individualitate și universalitate în cazul propriilor copii atunci când, conștienți de rănilor și de temerile lor, aceștia sunt hotărâți să nu le transmită mai departe. Prin urmare, ei privesc problemele care intervin între ei și copiii lor ca pe o nouă etapă pe drumul devenirii. Altfel spus, fiecare neînțelegere îi trimite la o necesitate interioară de a integra o Umbră personală. În orice caz, fiecare persoană și fiecare obstacol care ne iese în cale ne adresează mereu aceleași întrebări: ai ajuns la tine însuși, ai ajuns în acea stare în care, cu desăvârșire individual, te simți în egală măsură universal? Ai deslușit paradoxul?

Asta îmi amintește de filmul *Excalibur*, al regizorului John Boorman, după romanul lui Chrétien de Troyes, *Perceval sau povestea Graalului*. Îl vedem acolo pe regele Arthur, bolnav și din ce în ce mai bătrân, cum își trimite cavalerii în căutarea Sfântului Graal,

vas sfânt înzestrat cu puterea regenerării. Pendulând între viață și moarte, la capătul suflării, adâncit într-o stare de conștiință crepusculară, Perceval găsește, în sfârșit, Graalul. Cavalerii Mesei Rotunde îl căutau prin toată lumea, iar el se ascundea, de fapt, într-o dimensiune interioară, înrudită cu visul. Cavalerul recunoaște vasul sfânt și, în continuare în starea de visare, îl aduce regelui sub forma unui mesaj: „Regele și regatul sunt Unul. Regele este regatul.”

O concluzie misterioasă și ciudată a unui film care durează trei ore – însă această concluzie se înscrie perfect în linia discuției noastre. Înainte de toate, pentru a se vindeca, Arthur trebuie să realizeze unitatea fundamentală dintre individualitatea sa și lumea înconjurătoare. În al doilea rând, pentru că este rege, el reprezintă simbolic valorile dominante ale conștiinței colective din epoca respectivă: conștientizarea lui Arthur va avea, prin urmare, consecințe directe asupra vieții poporului său, care, în acest fel, va putea scăpa de secetea și de foametea care îl apasa. În al treilea rând, împotriva oricărei logici, soluția pe care toată lumea o caută în afară se ascunde în interior. Ghidat de puritatea intențiilor sale, Perceval va reuși să găsească Graalul în vis și să-l ofere stăpânului său.

Încă o dată, existența noastră se desfășoară în inima unui paradox. E ca și cum am fi nevoiți să acceptăm diferența noastră individuală și nevoia de exprimare fără să cedăm iluziei unei personalități independente și, mai ales, fără să ne lăsăm în voia temerilor de orice fel. Aceste temeri ne controlează; ele se transformă în pârgă prin care forțele exterioare își pot exercita puterea asupra noastră. Iată de ce, așa cum am mai precizat, în basme, eroii dau peste monștri terifiți, care nu reprezintă decât personificarea propriilor temeri, pe care trebuie să le învingă. Ignorarea fricii din noi ne transformă în sclavii temerilor colective, care reverberează asupra temerilor individuale și le reactivează.

În ciuda acestor temeri, transformarea într-un individ constituie un avatar prin care trebuie să trecem pentru a face cunoștință cu universalitatea. Ceea ce ne deosebește de ceilalți ne poate ajuta să participăm în chip individual la concertul universal sau, dacă vedem în această diferență un merit, un prilej de judecată și de comparație cu ceilalți, ea se poate transforma într-o închisoare. Întrucât dorința de recunoaștere arată adesea cât suntem de străini de elanurile noastre vitale și că nu înseamnă decât o jucărie în mâinile fricii din noi. Dacă prima capcană, cea a orgoliului, este dificil de dejucat, cea de-a doua, capcana fricii e cu adevărat cea mai vicleană.

Din fericire, întâmplările vieții au menirea de a ne face să ieșim din fortificația pe care ne-am construit-o, ca să ne întâlnim cu Umbra noastră, chiar dacă această umbră are un chip la fel de înspăimântător ca imaginea lui Seth. Deoarece Seth ne obligă să-l înfruntăm. De aceea, este mai bine să ne amintim cei câțiva pași de dans pe care i-am învățat până acum; altfel, coregrafia noastră riscă să fie compromisă destul de mult.

6

Cartea neagră

Nu este bine pentru oameni să fie ținuti departe de moarte.

(Textele Piramidelor 1439c)

Cea de-a treia capcană

Astăzi nu scriu sub soarele plăcut de toamnă al Egiptului, ci în inima câmpiei Quebecului. Suntem în octombrie. Un vânt rece, amestecat cu stropi de ploaie, tulbură natura. Este ziua lui Seth. Zeul răvășește totul în cale, răscolește copacii, smulge frunzele și doboară la pământ stuful care m-a încântat o vară întreagă. Anunță marea transformare. Seth se pornește împotriva tuturor, frumos sau urât, bogat sau sărac, umil sau orgolios. El este marele egalizator. Disprețuiește deosebiri și aduce totul la un numitor comun. În felul acesta, slujește procesului de universalizare a indivizilor. Abolește diferențele de care ne-am atașat pe drum. Distruge personalitatea, o dizolvă. Taie, execută, asasinează. Niciun individ nu scapă influenței pe care o exercită Seth. Apasă cu toată greutatea sa asupra oricărui trup care îmbătrânește. Un os care crapă, iată ce se întâmplă cu cei care îi opun rezistență. Inevitabil, moartea ne va cuprinde în brațele ei, iar Seth își va fi desăvârșit opera.

Printre cei care nu știu cine sunt ei înșiși, Seth seamănă angoasă și spaimă. Pentru cei care ascultă de elanurile vitale, Seth e un punct de trecere. Pentru înțeleptul care este conștient de mișcarea universului, Seth reprezintă instrumentul schimbării, prin excelență.

În basmul nostru, Seth ne arată prin acțiunea lui reversul medaliei. El acționează ca un revelator fotografic, dezvăluindu-ne că, sub aparența sa inofensivă, Osiris era deja izolat în sine – pur și simplu, nu știa de existența zeului.

Sub impulsul lui Seth, tot ce a germinat în adâncuri de multă vreme iese la suprafață. În acest sens, el nu este numai marele distrugător, ci și marele inițiator, marele transformator. El reprezintă ceea ce se declanșează în noi în momentul în care individualitatea se detașează de elanurile sale vitale și alunecă de partea personalității. Încă o dată, această pulsiune autodistructivă nu reprezintă răul absolut, de care ar trebui să ne simțim răspunzători, ci o forță care, prin intermediul suferinței, ne arată locul dureros și ne îndeamnă la o schimbare de atitudine. Poate părea dificil să privim din această perspectivă lucrurile care ne tulbură și ne pun la pământ. Iată totuși perspectiva pe care ne-o dezvăluie mitul în acest moment.

În acest timp...

Cu tot ce am învățat în capitolele anterioare, iată-ne, așadar, pregătiți să reluăm firul legendei și să-l înfruntăm pe Seth. Nu uitați totuși că scopul nostru este acela de a afla din ce anume e construită sclavia noastră. Până acum am înțeles că postura de victimă se sprijină pe tirania interioară exercitată de frici și de nevoile asociate cu o personalitate care se ia prea „în serios”. Înarmați cu această explicație, vă invit să recitim legenda din altă perspectivă: Neftys tocmai a comis adulterul cu Osiris. De această dată, vă propun să intrați în pielea lui Seth, ca să pătrundeți mai bine în psihologia călăului.

Sunteți Seth, deșertul uscat și arid. Sunteți un luptător feroce. V-ați căsătorit cu sora voastră, cea mai frumoasă femeie din lume, al cărei nume se traduce prin Victorie. Aveți o plantă magică, ce înflorește în fiecare seară când vă întoarceți acasă. Numai că, astăzi, ea s-a ofilit. „Ridică-ți chipul spre mine, iacătă-mă-s!”, îi porunciți. Dar floarea moare. Prin mijloace de nepătruns, înțelegeți că soția voastră se află în compania lui Osiris, propriul vostru frate. Gândul acesta este greu de îndurat.

Când Neftys se întoarce, sunteți nevoit să recunoașteți că noaptea petrecută cu acest trădător i-a produs mai multă plăcere decât puținele momente petrecute în compania voastră. La puțin timp după aceea vă anunță, cu vocea inundată de bucurie, că este însărcinată. Vă simțiți jignit, iar ura care zăcea în voi se trezește la viață. Sunteți hotărât să vă razbunați crunt, în cel mai sadic mod cu putință, făcând dragoste cu Neftys, pentru că așa ați fost trădat. În timpul împreunării, imaginea lui Osiris vă arde ca un bici pe spate. Vreți să distrugeți creatura pe care soția voastră o poartă în pântec. Reușiți s-o faceți pe Neftys să urască rodul iubirii dintre ea și Osiris. Soția voastră dă naștere unui șacal puturos, Anubis, pe care, dezgustată, îl aruncă în apele Nilului. Iată-vă eliberat.

Numai că Isis, printr-un gest de compasiune, găsește copilul și îi salvează viața, transformându-l în garda ei de corp. Această salvare vă scoate din minți și vă lasă pradă unei furii ucigătoare. Încercați să vă imaginați: bastardul soției voastre este încă viu. Dovada infidelității ei va crește sub ochii voștri. În acest moment, sunteți hotărât să vă pedepsiți fratele, chiar dacă asta va dura ani în șir.

După întoarcerea acestuia la palat, îl invitați pe faraonul prea venerat, la un ospăț dat în cinstea lui. Pentru a-l atrage, îi stârniți vanitatea, vorbindu-i despre un minunat cufăr pe care l-ați făcut din lemnul zeului Temu, personificarea bucuriei și a binecuvântării. Această piesă de mobilier sculptată în cel mai prețios lemn va fi dăruită aceluia zeu ale cărui dimensiuni se vor potrivi cel mai bine cu măsurile cufărului.

În timpul serii, porunciți să fie adus cufărul și îi îndemnați pe cei 72 de zei de la curtea voastră să intre în el, pe rând. Bineînțeles, dimensiunile niciunuia nu se potrivesc, deoarece cufărul cu pricina fusese făcut pe măsura lui Osiris. Vine și rândul acestuia din urmă! Abia vă mai stăpâniți nerăbdarea. Cufărul se potrivește perfect cu statura acestuia. În timp ce se așază în el, îi adresați tot felul de vorbe lingușitoare: „Cât ești de frumos, Osiris! Cât ești de frumos!” Vă face o nespusă plăcere să roștiți aceste cuvinte. V-o imaginați pe Neftys vorbindu-i la fel în noaptea fatidică.

De îndată ce Osiris intră în cufăr, trântiți capacul cu putere. Șapte războinici din garda voastră toarnă metal topit în încuietori, pentru ca victima să nu mai poată ieși de acolo. Îi urmăriți în timp ce duc sicriul improvizat la Nil și îl aruncă în apele fluviului. Cufărul plutește în derivă, în vreme ce soarele de după-amiază intră în semnul Scorpionului. Astfel, Osiris, torționarul dumneavoastră, dispăre ca și când n-ar fi fost.

Invidia lui Seth

Trag nădejde că această călătorie în pielea unui călău a fost, dacă nu plăcută, măcar instructivă. Nu ne place să încercăm asemenea sentimente, cel puțin nu în stare de

luciditate. O facem prin intermediul filmelor și al ziarelor, ale căror povești sordide ne fascinează. Și totuși, toate aceste emoții ambigue există înăuntrul nostru: ele reprezintă o dimensiune universală a ființei omenești, o dimensiune arhetipală, dacă putem s-o numim așa, în termenii psihologiei jungiene. Este vorba din nou despre Umbră, această parte întunecată din noi înșine, pe care ne este rușine să o arătăm în public și o ascundem înăuntrul nostru. Ea vorbește despre răzbunare și distrugere, despre trădare, judecată și comparație. Ori de câte ori suntem frustrați și trăim cu impresia că suntem victima cuiva sau a vreunui lucru, vocea Umbrei se face auzită în noi.

Umbra ascunde în ea cea de-a treia capcană a ființei omenești: invidia. Această capcană întunecată este încărcată de furie și de nebunie distructivă. Dacă, în cazul unui individ, invidia se asociază cu orgoliul și frica, avem de-a face cu Seth, adversarul.

În cele ce urmează, vom pătrunde în psihologia adversarului. În acest scop, îl vom vizita pe Seth în sânul familiei. Apoi îl vom observa în calitate de personalitate secundară a lui Osiris, așadar cu titlul de Umbră personală a faraonului. În cele din urmă, vom aborda dimensiunea arhetipală a lui Seth.

Seth este fratele lui Osiris, pe linie maternă. Amândoi s-au născut din zeița Cerului, Nut. Tatăl lui Osiris este regele Soarelui, Ra, în vreme ce Seth este fiul Pământului, Geb. Seth a venit pe lume în ziua a treia și ocupă, prin urmare, locul al treilea în acest cerc oarecum disfuncțional, cel de-al doilea loc fiind ocupat de fratele său, Horus. Nu este loc decât pentru Osiris în familie, fratele mai mare fiind adorat de toată lumea. El este copilul ceresc, angelic, divin. El îi cucerește pe toți, cu farmecul și blândețea lui. El știe să vorbească și să cânte ca să îmblânzească inimile tuturor. Mai mult decât atât, el este fiul zeului suprem, Ra, ceea ce îi oferă un ascendent firesc asupra fraților și a surorilor sale.

Imaginați-vă cum decurgeau lucrurile în această familie. Voi sunteți Seth, cel de-al treilea născut. Originile voastre sunt modeste, sunteți fiul pământului. Odată cu trecerea timpului, luminozitatea lui Osiris vă va pune în umbră. Vă veți simți lăsat deoparte. Veți începe să-l invidiați, apoi să vă pregătiți armele. Deoarece atenția întregii familii se concentrează asupra fratelui mai mare, care, ca un erou solitar, se face remarcant prin faptele lui bune, veți învăța să le atrageți atenția prin faptele voastre rele.

O asemenea formulă poate părea simplistă, numai că ea corespunde de cele mai multe ori realității. Cele câteva intervenții pe care le-a avut asupra unor persoane încarcerate sau a unor copii ai străzii mi-au oferit ocazia să constat că aceștia au apucat-o pe căi greșite, tocmai pentru că nu li s-a acordat atenție și nu au fost ascultați. Îmi amintesc de o poveste foarte specială.

În ciuda succeselor înregistrate pe terenul de fotbal, Jean nu reușea să-i atragă atenția tatălui său. Acesta din urmă nu venea niciodată să asiste la meciurile fiului său. Într-o zi, tânărul foarte promițător a fost remarcant de câțiva antrenori, care i-au propus un stadiu de pregătire într-o tabără de antrenament intensiv. Acest stadiu de formare i-ar fi deschis porțile unui viitor în fotbalul profesionist. Visul era pe cale să devină realitate – băiatul se uitase dintotdeauna cu invidie la eroii de pe terenul de joc! Există însă un singur obstacol: avea nevoie de semnătura părinților. Tatăl său refuza să o facă.

Idealurile tânărului s-au năruit într-o clipă. Trebuia să renunțe la o carieră care l-ar fi ajutat să iasă din umila sa condiție familială. Dezamăgit, comite primul furt și este prins asupra faptului. Este adus la postul de poliție, unde oamenii legii îl sună pe tatăl băiatului. Acesta din urmă semnează declarația de vinovăție, fără să-i impună nicio sancțiune. Tânărul a rămas încremenit de durere. Ar fi vrut ca tatăl său să fie măcar indignat. Dimpotrivă, nu a primit din partea lui decât sfaturi cu privire la felul în care putea scăpa de orice sancțiune. Jean mi-a spus că în seara aceea s-a resemnat. Atunci a înțeles că nu va reuși niciodată să-și câștige locul în societate și că nu va primi niciodată atenția cuvenită din partea tatălui, doar dacă făcea tot felul de lucruri rele.

Nu este nevoie de mai multe exemple. E ușor de înțeles că, de cele mai multe ori, inima se călește ca răspuns la rănilor din dragoste, pe care individul nu a știut să le negocieze. În majoritatea situațiilor pe care le-a întâlnit, puțină atenție ar fi făcut diferența. În special bărbații suferă din pricina lipsei de atenție din partea tatălui.

Narcis nu se iubește pe sine

O rană din dragoste nevindecată determină comportamente de izolare. Persoana în cauză se decide să nu mai conteze pe nimeni și să se retragă în sine. Așadar, ea adoptă un tip de comportament care ar putea fi calificat drept egocentric, întrucât pare să nu se intereseze decât de propriile nevoi și de oamenii de pe urma cărora ar putea scoate un profit.

Și totuși, nu putem spune cu mâna pe inimă că această persoană se iubește – dimpotrivă, lipsa de iubire din exterior a determinat o deficiență acută de stimă de sine și dorințe distructive. Cu alte cuvinte, persoana în cauză va dori să-i distrugă pe toți cei care dispun de înzestrările sau de calitățile la care ea râvnește. Nu se iubește pe sine, este lipsită de iubire. În cele mai multe cazuri, se va dedica în întregime imaginii exterioare, în scopul de a capta atenția de care consideră că a fost privată. Psihanaliza freudiană a numit personalitate narcisistă acest tip de caracter.

Amintiți-vă de personajul cu acest nume din mitologia greacă: frumosul Narcis se îndrăgostește de propria-i imagine, reflectată în oglinda unui lac. El respinge toate cererile cu caracter amoros. Nu-și poate iubi decât propria imagine, pentru că această proiecție exterioară îi asigură admirația din partea celorlalți, admirație de care a fost lipsit atât de mult în timpul copilăriei. În realitate, rodul unui viol, Narcis trebuie să înfrunte problemele de identitate inerente originilor sale. Obsedat de propria imagine, nu vede în cei din jurul său decât reflectarea acestei imagini. De altfel, nimfa îndrăgostită de el, pe care o respinge atunci când aceasta îndrăznește să-l atingă, se numește Echo. O persoană care suferă de tulburări narcisiste are nevoie de prezența celorlalți, dar numai pe post de ecou, de oglindă a perfecțiunii pe care încearcă să o atingă.

La fel stau lucrurile cu Seth. Relația acestuia cu planta care înflorește la vederea lui este cel mai bun exemplu în acest sens. „Ridică-ți chipul spre mine, iacătă-mă-s!”, îi poruncește el. În loc să-i dea ascultare, floarea se ofilește. Ce deziluzie pentru acest

narcisist! El își dorește ca fiecare întoarcere a sa acasă să o facă să înflorească. În schimb, găsește un chip trist. Dezamăgirea lui are drept efect o izbucnire de furie – nu a dat peste oglindirea scontată a măreției sale. În general, personalitățile de acest fel reacționează așa ori de câte ori primesc o critică sau ori de câte ori o persoană pe care o stimează sau pe care se bazează le abandonează.

Legătura pe care Seth o stabilește între Neftys și planta lui este deopotrivă încărcată de învățăminte. Legenda spune că, atunci când floarea s-a ofilit, Seth a înțeles că soția lui îl înșela cu Osiris. Prin urmare, Neftys joacă, la rândul ei, rolul de oglindă pentru perfecțiunea soțului ei. Ea trebuie să fie zâmbitoare, serviabilă și să se mulțumească să fie doar o oglindire a imaginii soțului său. Faptul că ea preferă un alt bărbat, mai blând, nu-l va determina pe Seth să-și pună întrebări cu privire la propria persoană. Dimpotrivă, el se lasă cuprins de o mulțime de gânduri de răzbunare, care vor culmina mai întâi cu încercarea de a ucide copilul pe care Neftys îl poartă în pântec, iar mai târziu cu asasinarea propriului frate.

Observăm caracterul impulsiv, dur și hotărât al lui Seth. Dintr-odată, Neftys nu mai este în ochii lui decât un obiect sexual. Atins în propria-i virilitate, el încearcă în timpul unui act sexual să omoare copilul pe care-l poartă Neftys în pântec, bătuit parcă de imaginea lui Osiris. Acest detaliu face dovada focului ce sălășluiește în Seth. Focul mental al răzbunării îi cuprinde gândurile, iar el cedează sub forța lui.

În ceea ce ne privește, suntem în măsură să-i înțelegem pornirea violentă; toți purtăm în noi o fragilitate narcisistă, mai mult sau mai puțin iritabilă. Dar de aici și până la a plănuși moartea cuiva... e cale lungă. În realitate, dacă o persoană cu tendințe narcisiste se vede pusă sub semnul întrebării, ea răspunde de cele mai multe ori printr-un dispreț pe măsura grandorii imaginii pe care și-a făcut-o despre sine. Deoarece a fost mutilată, ceilalți vor simți același lucru. Cum poate fi pedepsită Neftys, altfel decât prin uciderea copilului pe care l-a zămislit? Cum se poate răzbuna mai bine pe Osiris, decât închizându-l într-un cufăr însemnat cu numele zeului Binecuvântării? Pe Osiris, cel care se crede incarnarea grației divine.

De fapt, episodul care îl arată pe Seth răspunzând abuzului de putere al fratelui său mai mare, prin decizia de a-l ucide pe acesta din urmă, ilustrează perfect modul de funcționare a invidiei distructive. Narcisistul este invidios. El se compară, de cele mai multe ori, în dezavantajul său, și îi pizmuiește pe cei care au mai mult decât el. Chiar dacă el are totul. În majoritatea timpului, această invidie rămâne la stadiul de gânduri și de sentimente ascunse, dar dacă intervine un eveniment care „umple paharul”, se declanșează un tir de observații acide, judecăți negative sau comparații lipsite de politețe. Dacă rana suferită este importantă, individul în cauză poate trece chiar la fapte – mai mult sau mai puțin conștient: încearcă să păteze reputația celuilalt, să-i distrugă imaginea, să-l umilească și chiar să-l distrugă. Invidiosul e un adversar redutabil, pentru că teama sa de a nu fi recunoscut și de a nu se putea exprima îl îndeamnă să-i distrugă pe cei care se exprimă.

În prezent, numărul tulburărilor narcisiste, mai mult sau mai puțin grave, este în creștere. Foarte multe persoane suferă de această afecțiune. Instabilitatea mediului familial și cerințele unei societăți concurențiale, în care ești totul sau nimic, explică

parțial această sporire. Mai mult, în anumite familii, părinții au fost deja răniți în orgoliul propriu și nu pot îngădui să piardă o poziție afectivă centrală în favoarea unui copil. De îndată ce atenția partenerilor se îndreaptă asupra altcuiva decât asupra lor înșile, aceștia se pornesc împotriva lui. Același lucru se întâmplă pe scena socială, unde carierele sunt făcute și desfăcute de un public care admiră într-o zi și disprețuiește a doua zi personalitățile care îi trezesc invidia.

Seth, o dimensiune interioară a lui Osiris

Am prezentat mai sus geneza agresivității lui Seth, plasând-o în domeniul tulburărilor narcisiste și al invidiei distructive. În continuare, îl vom privi pe Seth ca pe o parte a lui Osiris, ca pe un complex, ca pe o programare, ca pe o personalitate secundară autonomă, care acționează în interiorul lui și-l face, de asemenea, să acționeze. Din această perspectivă, Seth reprezintă fața ascunsă a lui Osiris. El dezvăluie aspectul terestru al unui zeu solar, ceresc. Osiris vrea să strălucească fără nicio umbră. De aceea, respinge și ignoră partea umilă din el. Această reacție are drept efect transformarea complexului într-unul autonom, căruia îi cade pradă Eul conștient. Întrucât a respins umilința, el va fi umilit.

În cazul unui suveran, Umbra se manifestă printr-o ambiție nemăsurată. Nu-i este de ajuns să cucerească un teritoriu, trebuie să stăpânească lumea întreagă. Puterea se dorește a fi superputere. În cazul lui Osiris, Umbra ia forma avidității. Osiris se bucură de stima tuturor, dar râvnește la soția fratelui său, frumoasa Neftys. Inconștient de urmările faptelor sale, crezând că totul îi este permis, el acționează fără să se gândească și fără să țină seama de Seth. Această brutalitate inconștientă contrastează însă cu blândețea sa recunoscută. Este vorba despre o parte necunoscută din el însuși, care acționează în așa fel încât îl va arunca în mizerie.

Tema eroului care abuzează de puterea sa pentru a obține, cel mai adesea, favoruri sentimentale sau sexuale domină mitologia dar și spațiul public și politic. Grecii numeau hybris al zeilor păcatul nemăsurat, pe care îl comite un erou atunci când se consideră deasupra legilor cetății. O asemenea încălcare a legii era pedepsită, de obicei, prin pierderea atributului de nemuritor. Exact acest lucru i se va întâmpla și suveranului nostru.

Osiris a cedat în fața umbrei sale narcisiste. Setea lui de adulație nu mai cunoaște limite. Iată-l îmbătat cu propria-i măreție. Își imaginează că este centrul universului, se vede la originea tuturor lucrurilor bune și frumoase. Se întinde, fără nicio umbră de îndoială, în cufărul special făcut pentru el, din lemnul zeului Binecuvântării și al Bucuriei. Cade victimă în cel mai naiv mod cu puțință cuvintelor ligușitoare adresate de fratele pe care l-a trădat. „Cât ești de frumos!”, îi spune Seth, ca să-și ascundă intențiile de răzbunare. Acesta din urmă face astfel dovada unei înțelepciuni ieșite din comun: țintește punctul slab al dușmanului său și, în felul acesta, îl face vizibil. Fratele mai mic îi cunoaște foarte bine acest punct slab, pentru că îl poartă și el înăuntrul lui. Invidioșii sunt cei mai pricepuți la cadouri otrăvite.

Acțiunea Umbrei în interiorul lui Osiris îl împiedică să se îndoiască. El este convins că acest cadou i se cuvine de drept. Oare nu reprezintă el binecuvântarea și bucuria supușilor săi? Nu-și poate închipui că anumite părți din ființa lui suferă, nici că există cineva care se opune planurilor sale. Prin urmare, cade în capcană, iar Seth îi pecetluiește soarta închizându-l în cufărul care-i va deveni mormânt.

Blestem sau binecuvântare?

În sfârșit, s-a spart!

Această închidere evocă depresia. Cufărul sigilat, transformat în sicriu, izolează individul, îl ascunde sub clopotul lui de sticlă. Viața care se scurgea firesc spre lumea exterioară se întoarce acum spre interior. Nu se pune problema că am avea mai puțină energie, numai că ea se manifestă acum înăuntrul ființei. Prin urmare, ne pierdem pofta de a fi împreună cu ceilalți, apoi pofta de viață. În loc să anime lumea din afară, libidoul nostru ne agită acum tristețile și fanteziile, visurile neîmplinite și amintirile frânte. Ne hrănește nenumăratele obsesii. Neputința și disperarea scot și ele nasul.

„În sfârșit, s-a spart!”, ar putea spune psihoterapeutul. În sfârșit, mecanismul de supraadaptare la lumea exterioară și goana după recunoaștere și-au dat ultima suflare! În sfârșit, dispozitivul care ne-a plasat în postura de victimă pentru ceilalți și de călău pentru noi înșine a fost pus sub semnul întrebării. Mișcarea și-a schimbat sensul – această mișcare, orientată spre cucerirea lumii exterioare, ne-a atrofiat mișcarea interioară, la fel cum toate preocupările noastre absurde ne împiedică să ne gândim la noi înșine. Începe acum o ușoară derivă interioară. Iată de ce cufărul este abandonat în apele Nilului, asemenea unui vapor fără căpitan: Eul conștient nu mai ține hăturile.

În mitologie, motivul călătoriei nocturne pe mare apare foarte des, simbolizând abandonarea în calea primejdiei a eroului lipsit de protecția lui obișnuită. Acesta din urmă își întâlnește Umbrele: orgoliul, frica, furia, comparația, judecata, invidia, aviditatea, agresivitatea. Osiris învață astfel că nu este doar frumos, plăcut și generos, așa cum credea. Această călătorie în noaptea ființei se înrudește cu drumul presărat cu primejdii, pe care îl parcurge soarele între apus și răsărit. În credința populațiilor primitive, astrul zilei trebuie să depășească tot felul de obstacole în timpul nopții, înainte de a răsări a doua zi. Întrucât reprezintă imaginea astrului zilei, eroul solar trebuie să înfrunte întunericul dacă vrea să se transforme.

Observările terapeuților arată că persoanele cărora le iese totul, bărbați și femei deopotrivă, așa-numitele ființe „solare”, sunt cele mai expuse acceselor de depresie. Adesea, aceste persoane se dedublează pentru a supraviețui, pentru a câștiga dragostea celor din jurul lor. Ele trăiesc ceea ce psihanalista Alice Miller a numit Drama copilului înzestrat. Copilul înzestrat are tendința de a-și folosi sensibilitatea pentru a se face plăcut, ghicind nevoile apropiaților și venind în întâmpinarea lor. Totul, cu scopul de a atrage asupra sa dragostea de care se crede nedemn, pentru că mediul din care face parte nu-l apreciază decât atunci când face tot felul de lucruri ce răspund unor așteptări din afară.

Seth nu a reușit să câștige această dragoste. Fratele său mai mare l-a sabotat. Prin urmare, s-a refugiat în zona certurilor. El vrea să-i hărțuiască, să-i ironizeze și să-i rănească pe toți cei care strălucesc. Trece în tabăra rivalilor. El reprezintă acea parte din Osiris care a fost dedublă, amputată. Această parte provoacă dispreț și dorințe de răzbunare. Ascunsă în noapte, așteaptă ca, în cele din urmă, celălalt să facă un pas greșit.

Osiris, la rândul său, a adunat toate onorurile, dar cu ce preț? Cu cel al unei rupturi profunde față de sine, pe care a reușit să o mascheze numai până când o întâmplare dramatică l-a lovit în plin. Așa e, pentru a străluci, nu trebuie să arăți lumii decât acea parte din tine, care poate seduce. Trebuie să-ți înăbuși pornirile spontane de furie, să-ți reduci la tăcere frustrările, să lași deoparte nevoile tale personale și, mai ales, să te rupi de elanurile tale creatoare.

Osiris are încredere în personajul său public. Mai mult, își imaginează că viața sa se rezumă la acest rol. El crede că personalitatea sa se limitează la această grădină armonioasă. Or, menținerea în viață a unui asemenea personaj presupune foarte mult autocontrol, multă disciplină personală. Într-o zi, clachezi. Depresia ori oboseala cronică sunt urmările firești ale presiunii excesive din interior și din exterior. Deoarece trebuie să spunem că ființele solare au tendința de a se pune în situații imposibile, care, mai devreme sau mai târziu, vor face să explodeze tot ce se ascunde înăuntrul lor.

Ce anume închidem în cufăr?

Dar cine anume se află închis în cufăr? Este vorba de Osiris cel orgolios, de Osiris cel pretențios – atenție, pretențios în sensul folosit de noi în cartea de față. Pretenția de a spune o anumită poveste, de a avea o anumită valoare, de teamă ca nu cumva să nu încetăm să mai existăm în ochii celorlalți și în ochii noștri. Această pretenție reprezintă elementul central al ferecării noastre în personajul pe care ni l-am construit. Pentru a descrie altfel această pretenție orgolioasă, vă propun să ne imaginăm că folosim sentimentul propriei noastre importanțe pe post de scut. Acest sentiment ne acoperă și ne înfrumusețează, asemenea unui costum special – servește, în egală măsură, la pararea loviturilor, pentru a întrebuița ambiguitatea interesantă a verbului „a para”. Sentimentul propriei importanțe ne pune în valoare și ne protejează, dar uneori ne ține izolați.

Închizându-l pe Osiris în noaptea unui cufăr, Seth ne dezvăluie, așadar, faptul că marele suveran era deja încarcerat în sentimentul propriei importanțe. El era deja sclavul Umbrei sale, deoarece, după Jung, nu noi avem complexe, ci complexele ne stăpânesc pe noi. Complexele ne iau în stăpânire și nu slăbesc prea ușor strânsoarea.

În esență, legenda ne spune că orgoliul în care a fost prins prizonier Osiris e ignoranța, necunoașterea a ceea ce este el cu adevărat. Pe scurt, ignoranța ține de domeniul Eului conștient al lui Osiris, ceea ce înseamnă că acest Eu a fost sufocat de o ignoranță și mai profundă. „Întunericul este învins de un întuneric și mai adânc!”, ziceau alchimiștii. Cuprins de depresie, Eul este copleșit de o confuzie totală. Curând, Osiris nu va mai ști să spună cine este ori cum îl cheamă. Nu se va mai putea identifica astfel cu propria

personalitate, deoarece aceasta din urmă va fi dispărut, dizolvată în apele negre ale Nilului.

Personalitatea îl îngrădea pe Osiris. Faraonul era prizonierul propriului personaj, despre care credea că reprezintă identitatea sa personală. Asta înseamnă că viața sa se supunea unui ansamblu de nevoi și de temeri, de care era cu desăvârșire inconștient.

Printre acestea din urmă, putem identifica, fără nicio umbră de îndoială, teama de a nu-și pierde privilegiile, teama de a nu pierde admirația supușilor săi, teama de a nu pierde favorurile pe care i le oferă statutul său, teama de a nu-și pierde măreția, teama de a nu rămâne singur și, foarte probabil, teama de a nu pierde favorurile sexuale oferite de sora sa, Neftys. Din momentul în care Eul începe să creadă în această identitate superficială, apar temerile și, în același timp, necesitatea de a le face să dispară.

Așa cum spune legenda, personalitatea este un mormânt. Paradoxal, închisoarea depresiei îl va elibera pe Osiris din lanțurile propriului personaj. În acest sens, ceea ce pare a fi un blestem – închiderea în cufăr – reprezintă, de fapt, o binecuvântare. Aceasta îl ajută pe Osiris să treacă din universul fricii în cel al bucuriei.

Străin de sine însuși

Pentru noi, care nu suntem zei, ci niște bieți muritori, de ce este important să știm acest lucru? Drept exemplu, vă propun scrisoarea unui bărbat de patruzeci de ani, care s-a confruntat cu „invincibila înfrângere” despre care am vorbit mai sus. La birou, în loc să ia decizii, el plângea. Ceva din el nu mai voia să-i dea ascultare. Prin urmare, a fost trimis în concediu forțat, pe motiv de epuizare profesională.

... Iată-mă ajuns la țară. Am închiriat o casă drăguță pe malul lacului. Vecinii mei se află la câțiva kilometri distanță. Am, în sfârșit, parte de liniște, sfânta liniște, cum se spune la noi. Am așteptat cu nerăbdare această zi. Și totuși, nu-mi doresc decât un singur lucru: să dorm. Aș spune că legendara mea determinare s-a plecat în fața acestui munte de verdeață, care se întinde în fața mea. Aici nu poți să cucerești nimic. Aici nu poți decât să „participi”. Aici nu poți decât să lași hăturile din mâini.

În natură îmi regăsesc ritmurile organice. În natură, toate argumentele în favoarea vieții la oraș cad unul după altul. Odată ajuns aici, după ce mi-am lăsat în urmă toate eșecurile, mă simt dintr-odată obosit și sfârșit.

Toată agitația vieții mele de zi cu zi îmi sare în ochi. Toate eforturile pe care le fac pentru a nu dezamăgi, obligațiile pe care mi le impun, oare sunt toate acestea cu adevărat necesare? Pe malul lacului mi se pare la fel de important să ascult clipocitul apei sau să lenevesc într-un hamac. Mă întreb dacă nu cumva mi-am construit o viață în afara vieții mele, ca și când toate preocupările mele nu ar avea decât acest unic scop: să nu aibă de-a face cu existența mea, să rămână departe de ceea ce simt cu adevărat.

În liniștea de la țară mi-am dat seama că, în ciuda tuturor succeselor reale și a câștigurilor de prestigiu, în ciuda tuturor prietenilor și a iubirilor mele, încă nu am reușit să ating obiectivul pe care mi l-am fixat, acela de a fi fericit. Deși am ajuns la un anumit nivel de prosperitate, îmi dau seama încă o dată că toate acestea nu satisfac

decât parțial setea de fericire care mă inundă. Mai rău, ambiția și confortul nu au făcut decât să mascheze motivația mea profundă, izolându-mă și provocând ramolirea conștiinței.

O amintire din vacanță rezumă situația în care mă aflu: într-un an, am plecat cu un grup de mai multe persoane în insula Margarita din Venezuela. Eram cazați în niște vile pe țărmul oceanului. Aceste vile, modeste după criteriile nord-americanilor, dar bogate dacă le raportați la un mediu simplu, în care populația se hrănea exclusiv din pescuit, aparțineau oamenilor înstăriți din Caracas, care le închiriau străinilor în timpul sezonului rece. De fiecare dată când ne aventuram în afara perimetrului închis al satului nostru artificial, descopeream o cu totul altă lume, cu o viață aspră și modestă, de roadele căreia ne bucuram noi. Ca un turist în propria mea viață, reproduceam la scară personală această situație, trăind ca într-un fel de ghetou al oamenilor bogați, la marginea unui ținut vast, a cărui viață profundă o cunoșteam prea puțin.

La prima vedere, sentimentul de a fi un turist în propria mea țară mi se pare a fi în strânsă legătură cu faptul că mă consider un tip izolat de ceilalți, suferind chiar de un sentiment de separare și de abandon. Oare este posibil ca rodul tuturor acestor ani de dezvoltare personală, tradus prin formarea unei personalități unice și independente, să se fi transformat în izvor de suferință?

Oare crezul individualist, care mi-a hrănit copilăria, a sfârșit prin a rima cu singurătatea? Ah! O singurătate confortabilă, în care nu resimțim imediat izolarea, așa cum ne stimulează, în primă instanță, instrumentele ce ne aduc în această stare.

De ce mi-am oferit o viață atât de solicitantă? Oare trebuia să rămân la stadiul de dorință ca să nu mă confrunt cu tristețea ce ar fi putut încolți în mine? Oare nu trebuia să mă cramponez în acest sentiment confuz, care abia prinde formă și îmi amintește că m-am îndepărtat de mine însumi? Ce este această voce din interior, care se face auzită astăzi pentru a-mi spune că, deși am ajuns în cele mai îndepărtate locuri din lume, încă nu m-am întors acasă?

Accentele acestei scrisori nu sunt neapărat dramatice; și totuși, putem ghici tristețea în spatele rândurilor scrise. Vocea care se face auzită în el este vocea lui Seth, vocea Umbrei anunțând că pauza s-a terminat. Acest bărbat reproduce imaginea lui Osiris, coborând în mormântul întunecat al depresiei. Siciriul a fost sigilat, iar transformarea interioară a început.

Asemenea lui Osiris abandonat în apele fluviului, el se simte acum lipsit de putere, copleșit de melancolie, abandonat, fără cârmaci, în voia apelor interioare. După ce și-a petrecut întreaga viață luând decizii, conducând, arătând linia de urmat, iată-l acum lipsit de puterea de determinare a Eului și obligat să asculte de forțe în aparență oarbe. Deoarece, într-un episod de depresie, voința este neutralizată. Aceasta e înghițită de vârtoarea interioară, amintind de apele crescute ale Nilului. Într-un sfârșit, această inundare își va arăta roadele. La urma urmei, Osiris nu a fost închis într-un cufăr al binecuvântării și al bucuriei? Numai că, în plină depresie, nu poți nici măcar să te gândești la scăpare. Așa și trebuie să fie. E necesar să faci cunoștință cu eșecul, să simți

suflarea morții, în caz contrar nu va avea loc nicio transformare. Personalitatea și-ar reveni din suferință și ne-ar năruie intențiile.

Și totuși, această depresie nu reprezintă răul suprem. Ea survine deoarece persoana cu pricina era deja victima unui lucru pe care nu știa cum să-l numească, era victima propriei personalități. Atunci când scutul se transformă în temniță, este nevoie de un accident care să permită eliberarea.

Adversarul propriei persoane

Să recapitulăm. Individul care se identifică deci cu propria personalitate trăiește sub imperiul unei dictaturi inconștiente – dacă am fi puțin atenți, am auzi acordurile unui marș militar. Acest individ nu este numai străin de sine însuși, ci și propriul său dușman. Dacă suferă de ceva, el suferă de tirania pe care propriile temeri, rănila trecutului și nevoile ce se nasc de aici o exercită asupra lui.

Temerile, rănila, nevoile, convingerile ne condiționează și ne transformă în sclavii propriei persoane. Toate acestea fac din individualitatea noastră un sclav al personalității. Ne obligă să dansăm pe ritmurile unei muzici zgomotoase, care nu ne aparține. Întrucât nu știm că suntem înaintea de toate supuși personajului pe care ni l-am asumat pentru a supraviețui, îi facem pe partenerii noștri răspunzători de greșelile noastre. Dacă aceștia din urmă nu reacționează la nevoile noastre și, în felul acesta, ne frustrează, îi arătăm cu degetul și îi sâcâim. Prin urmare, ei devin adversarii și totodată victimele noastre. Altfel spus, nevoile și așteptările noastre inconștiente ne lasă pradă unei ostilități permanente.

Ați observat cumva că cererile noastre urgente și excesul de autoritate se dovedesc a fi de cele mai multe ori inutile? Iar asta pentru că numai noi putem să conștientizăm dominația pe care personajul pe care îl interpretăm o exercită asupra noastră. Din nefericire, cu cât rămânem mai mult sub această sclavie inconștientă, cu atât ne transformăm mai mult într-un călău pentru noi înșine. Cu alte cuvinte, ne sufocăm elanurile creatoare, pe care le purtăm în noi. Pe scurt, pentru a avea o existență puternic personalizată, ne decuplăm de la muzica noastră interioară. În acest sens ne transformăm în călăul propriei persoane, în adversarul Sinelui nostru, în dușmanul ființei noastre veritabile. Nu încape îndoială, personalitatea ne protejează de judecata lumii exterioare, dar în acest fel ne alienează și ne înstrăinează de noi înșine. Recompensele asimilate satisfacerii din ce în ce mai dificile a nevoilor se dovedesc a fi, mai devreme sau mai târziu, iluzorii: ele fac loc unei pierderi a poftelor de viață, sentimentului de a fi ratat dansul, cu alte cuvinte, existența sa. În acest moment, trebuie să se întâmple ceva. Întrucât personalitatea noastră riscă să sufocă elanurile vitale care ne animă individualitatea, transmitem fără să ne dăm seama semnale de disperare, ce atrag de partea noastră indivizi și situații de natură să ne declanșeze programările inconștiente – fie o atmosferă tensionată în viața de cuplu, fie un eșec profesional, fie o boală. Altfel spus, această stare de alienare interioară și de adversitate inconștientă, acest conflict permanent cu sine, ne creează situații nefavorabile sau adversari.

Toate aceste întâmplări contradictorii fac să explodeze rezervele noastre obișnuite; ele pot pregăti terenul pentru conștientizarea și punerea sub semnul întrebării a „fixațiilor” inconștiente, care ne constrâng pe fiecare dintre noi să repetăm mecanic aceleași gesturi. Și totuși, asta nu înseamnă că înțelegem totul din primul moment. Aceste situații au potențialul de a ne pune în mișcare, dar nu suntem întotdeauna pregătiți să dansăm pe alte ritmuri.

Mișcarea este esența lumii. De fiecare dată când ne oprim din evoluție, când încetăm să ne mai deschidem, să ne mai schimbăm, dăm vina pe agitație. Or, personalitatea nu este altceva decât încetinire și îngreunare. Temerile și nevoile noastre ne obligă să dansăm în toate direcțiile, dar, în realitate, batem pasul pe loc. Înainte de toate trebuie să oprim această mișcare frenetică din exterior, pentru ca muzica interioară să poată fi auzită din nou. Acest lucru se întâmplă atunci când facem o depresie. De fapt, trăim într-un univers în continuă transformare și, dacă nu respectăm un anumit ritm de evoluție interioară, atragem asupra noastră acele întâmplări care ne vor pune din nou în circulație. Fenomenul este ușor de verificat pentru corpul nostru: trebuie să ne mișcăm, cu riscul de a favoriza apariția unor noi simptome. Același lucru este valabil și în cazul psihicului omenesc: emoțiile, ideile și convingerile noastre trebuie să se reînnoiască tot timpul.

În fața unei situații nefavorabile, atunci când dansul pierde din ritm, cel mai bine ar fi să ne întrebăm: ce nevoi, ce convingeri ne apasă și ne blochează avântul? Este în interesul nostru să ne punem această întrebare, pentru că, dacă nu ne asumăm de bună voie și în manieră personală schimbarea, riscăm s-o facem în mijlocul unei crize, sub influența lui Seth, un maestru mai degrabă auzitar al dansului.

Seth, marele inițiator

Ca să vorbim în termenii legendei noastre, ceea ce tocmai am menționat mai sus înseamnă că, atunci când elanurile noastre vitale amenință cu sufocarea, îl invităm pe Seth să ne înfrunte. Rolul său este acela de a ne ajuta să trecem, asemenea lui Osiris, de la închidere la eliberare. Seth face rău, dar, oare, reprezintă răul? Nu cumva el seamănă cu demonul care îl seduce pe doctorul Faust imaginat de Goethe: o forță care, deși vrea să facă rău, favorizează binele?

Așa cum am precizat la începutul acestei cărți, numele lui Seth stă la originea numelui Satanei. Amintiți-vă că, în lumea creștină, Satana este descris ca marele dușman. De altfel, cuvântul diavol înseamnă cel care separă. El provine din grecescul diabolon, desemnând cele două părți ale unui întreg, care au fost separate, în vreme ce cuvântul symbolon desemnează părțile aceluiași întreg, de data aceasta reunite. Seth separă ceea ce trebuie să fie separat, pentru a fi creată o nouă unitate, un nou simbol al vieții.

Seth este un zeu. El joacă un rol arhetipal. Ideea adversarului este universală, o regăsim în toate culturile. Rolul lui Seth constă în a porni dansul, în sensul de a începe lucrarea. El propune schimbarea distrugând formele învechite. În acest sens, el reprezintă progresul imposibil de stăvilit al naturii. El incarnează partea întunecată a elanului creator, fără de care nicio mobilitate și, în consecință, nicio transformare nu ar fi

posibilă. Iată de ce egiptenii îi asociau pe Osiris și pe Seth cu ziua, respectiv cu noaptea. Pentru ei, acești doi frați erau inseparabili. Niciunul nu putea exista fără celălalt. Procesul condus de Seth este, la rândul său, de natură arhetipală, în sensul că se desfășoară adesea în același fel. Jung arăta că procesul de individuație debutează cu o fază depresivă și ilustra această teorie cu imaginea intrării înguste și întunecate în cele mai multe dintre mormintele antice. Psihanalistul amintea chiar despre întâlnirea cu Umbra ca despre o poartă atât de joasă, încât trebuie să te apleci ca să treci prin ea, făcând aluzie, probabil, la caracterul umil al acestui gest. Deoarece, așa cum am văzut deja, Seth se ridică, înainte de toate, împotriva orgoliului.

Într-un alt registru, alchimiștii numeau prima stare a procesului de transformare a plumbului în aur prin sintagma *nigredo*, adică lucrarea în întuneric. Această lucrare în întuneric simbolizează depresia interioară, prima etapă pe drumul descoperirii de sine. Ea reprezintă întunericul cufărului, întunericul întemnițării fără speranță, întunericul morții, întunericul descompunerii care urmează.

Alchimiștii au propus o altă imagine pentru a descrie auspiciile sub care se desfășoară acest proces: un leu care devorează soarele. Leul, regele animalelor, simbolizează pulsivitatea instinctivă ale inconștientului, care devorează lumina conștiinței subiective.

De ce s-a ajuns aici? Pur și simplu, pentru că Eul conștient, umbrat de personalitate, este înspăimântat de ideea oricărei schimbări reale. El nu-și poate asuma o asemenea schimbare decât în urma unei constrângeri. Iată de ce apare depresia, abolind noțiunea de alegere. În această calitate, putem să ne-o imaginăm ca o mână de ajutor întinsă firesc procesului de transformare, pe care o acceptăm de bună voie. Ea reprezintă cel mai rău lucru care se poate întâmpla și pe care nimeni nu și-l dorește. Pentru a sări peste această etapă, ar trebui să cultivăm asiduu intimitatea cu propria persoană, ascultând cu atenție valurile transformărilor interioare și construindu-ne singuri viața, în loc să ne lăsăm copleșiți de ea. Și totuși, înainte de a putea face așa ceva, ar trebui să lăsăm în urmă o mulțime de iluzii. Să spunem că depresia are marele avantaj de a ne arăta că luminile care strălucesc în afară nu aduc întotdeauna o limpezime de durată.

Faptul că știm că este vorba despre un proces arhetipal, așadar valabil pentru cei mai mulți dintre noi, mai atenuează neliniștea ce ne cuprinde în împrejurările nefavorabile. Dacă acceptăm să vedem aici o invitație la schimbare, mai degrabă decât o întâmplare absurdă, reducem considerabil suferința ce ne copleșește în asemenea momente.

Incubația: o tradiție deopotrivă veche și modernă

Probabil că vă surprinde această interpretare a legendei lui Isis și a lui Osiris. Vă spuneți, poate, că egiptenii nu s-ar fi gândit niciodată la toate acestea. Nimic mai greșit, pentru că orgoliul, frica și invidia există de când lumea. Sentimentul propriei importanțe, de data aceasta colectiv, ne determină să credem că civilizațiile anterioare aveau mai puțină conștiință decât noi înșine. Cultura antică nu reprezintă automat o cultură inferioară.

Dacă am cerceta împreună misterele inițiatice ale antichității, am observa, fără doar și poate, această inteligență ascuțită în acțiune. Și totuși, în cartea de față, principala mea

preocupare este să vă ofer o interpretare psihologică a legendei. Așa cum am precizat mai sus, este limpede că, în acest scop, trebuie să recurgem la un fel de reducere psihologică. Este vorba despre același tip de simplificare la care recurgem atunci când vorbim despre narcisismul lui Seth sau atunci când îl considerăm pe zeul nopții o parte a lui Osiris. Ea ne ajută să înțelegem mai bine, în sensul că ne îngăduie să simțim pe propria piele despre ce este vorba, dar sunt conștient că acest tip de simplificare nu poate epuiza semnificația mitică și istorică a personajelor prezentate.

Astfel, există și alte explicații posibile pentru închiderea în cușcă. Anumite texte, precum lucrarea egipteană Cartea morților, schițează o hartă a spațiului dintre viață și moarte, o hartă a spațiului dintre cele două lumi, pentru a-i ajuta pe morți să se îndrepte spre lumină, fără să se lase ademeniți de iluziile întâlnite pe drum. La fel, anumite fresce de pe pereții mormintelor arată cum castele religioase ale Egiptului antic se foloseau de temple și de piramide, în care numai acestea aveau acces, ca de o rampă de lansare spre alte planuri ale conștiinței, altfel spus, spre universuri paralele.

În egală măsură, se știe că, în cadrul inițierilor în misterele lui Osiris, un sarcofag ori un scurt coridor întunecat situat în interiorul piramidei era folosit pe post de izolator. Aici, inițiatul era rupt de lumea exterioară, fapt care îi asigura o anumită protecție în lumea de dincolo. O moarte înaintea morții propriu-zise.

Iată o anecdotă: la un moment dat, a fost nevoie să fie mutat sarcofagul care se află în piramida lui Kheops, în camera faraonului ; turiștii obișnuiau să se așeze în acest sarcofag, fie pentru fotografii, fie pentru a medita câteva clipe. Or, amplasarea acestuia în linie cu axul vertical al piramidei producea un efect energetic de natură să arunce persoanele mai sensibile în stări de conștiință modificate.

Grecii au preluat această tradiție. În templul lui Esculap, zeul Medicinii, se practica incubajul. Această tehnică presupune izolarea bolnavilor timp de câteva zile, pentru a le permite să viseze ori să călătorească în alte sfere, stimulându-le astfel mecanismele de autovindecare. Am putea interpreta în același fel punerea în mormânt a lui Christos. Dacă aceasta din urmă simbolizează moartea față de propria persoană, față de propria personalitate, pentru o renaștere în eternitatea Sinelui, ea poate evoca, la fel de bine, vizita lui Iisus în dimensiunile paralele ale universului nostru conștient.

Izolarea, postul, călătoriile în deșert întâlnite în toate tradițiile religioase și practicate de toți maeștrii spirituali urmăresc același scop, și anume să faciliteze confruntarea cu singurătatea intrinsecă a ființei, etapă indispensabilă pentru a învinge iluzia de separare și a intra în comuniune cu Totul. Cabinetul psihanalistului poate fi, de asemenea, asimiliat cu un asemenea loc de incubaj: aici intrăm pentru a face o recapitulare a vieții noastre, pentru a scăpa de anumite programări și pentru a declanșa o transformare.

În fața statuii lui Ramses

Oricine se plimbă prin templul lui Karnak din Luxor, în Egipt, poate contempla statuia uriașă a lui Ramses al III-lea, cu ochii săi larg deschiși, întrebându-se dacă faraonul a dispus ridicarea acestui monument într-un moment de inspirație sau dintr-un acces de orgoliu. Adulat încă din timpul vieții ca un zeu, superior supușilor săi prin naștere, oare

și-a amintit el că elanul universal este același în fiecare dintre noi și că rolul său de faraon, cu toate încercările la care a fost supus, nu-i slujește decât pentru a trece de la o suveranitate vremelnică la o suveranitate interioară? Sau a uitat?

O piramidă ridicată în semn de glorie sau o piramidă de orgoliu – e greu de făcut diferența, iar saltul de la una la cealaltă este ușor de realizat. Ele au fost ridicate dintr-o anumită perspectivă asupra realității, dintr-o anumită atitudine, dintr-o anumită gândire. Un rege aduce civilizația în sânul poporului său; în primul caz, el acționează ca trimis al vieții înseși, ca o expresie deplină a elanului vital; în cel de-al doilea caz, acționează pentru a fi recunoscut, admirat, glorificat. În primul caz, el este mai întâi suveran asupra lui însuși, înainte de a fi suveran peste ceilalți; în cel de-al doilea caz, ceilalți au un ascendent asupra lui, pentru că el însuși depinde de privirile lor pentru a se prețui pe sine. Dar cine este atât de rău ca să facă această diferență?

În viața fiecărui om, limita este atât de greu de stabilit! Iar asta n-are nicio legătură cu bogăția și cu sărăcia. Există bogați umili, așa cum există săraci orgolioși pentru sărăcia și pentru mizeria lor. Anumite persoane își deschid inima sub efectul prosperității, în vreme ce altele se închid. Unii se deschid în cea mai mare sărăcie, alții devin ursuzi tocmai din pricina sărăciei.

Atunci când un artist cântă, o face pentru a fi admirat, lăsându-se astfel la discreția publicului, care îl va aprecia sau nu, expunându-se astfel invidiei? Sau cântă pentru a se exprima, pentru a participa la creația lumii, pentru a atinge sublimul, împărtășindu-și inspirația, trezind în fiecare dintre noi dorința de a cânta și de a face din propria viață un imn?

Cât despre mine, autorul acestor rânduri, oare caut admirația voastră, în speranța de a vindeca o lipsă de recunoaștere și supunându-mă astfel injoncțiunilor trecutului? Sau dau glas unui elan de utilitate, de creație și de participare?

Iar voi, cititorii mei, mă citiți pentru a da mai multă forță personajului vostru sau pentru a vă stimula pofta de viață? Mă citiți, oare, cu scopul ascuns de a vă perfecționa?

Vedeți voi, gloria pe care o căutăm în afară se află deja în interiorul nostru, în adâncul nostru, în esența acestei înrângerii interioare, care reprezintă înfrângerea orgoliului, înfrângerea fricii, înfrângerea invidiei. Ea consfințește eșecul unui personaj a cărui unică strategie rezidă în ostilitate, o strategie care constă în a se umfla în pene și în a-și demonstra fără încetare ascendentul asupra celorlalți, comparându-se, delimitându-se de cei mai merituoși și de cei mai puțin merituoși, judecându-i pe ceilalți și judecându-se pe sine cu și mai multă severitate.

Da, o piramidă de glorie sau o piramidă de orgoliu... Această dilemă îmi amintește de o povestire zen, pe care am auzit-o de curând. Un maestru își cheamă adepții pentru a le împărtăși o învățătură. Începe prin a închide ochi, în căutarea unui moment de interioritate, numai că, după o jumătate de oră, tot n-a pronunțat niciun cuvânt. Unul dintre discipoli își manifestă mirarea. Înțeleptul îi răspunde că este atent la lupta care se duce în el între lupul dragostei și lupul furiei. Apoi închide din nou ochii. Se scurg încă treizeci de minute. Un alt discipol se interesează în legătură cu rezultatul bătăliei. Maestrul răspunde: „Totul depinde de animalul pe care aleg să-l hrănesc.”

Elanul creator de viață sau orgoliul? Ce lup alegem să hrănim? În cea mai mare parte a timpului, alergăm de la unul la altul, fără să ne dăm seama că personajul orgolios ne duce de nas, în pretenția lui de a exista, în teama lui de a nu mai exista.

Dacă privim lucrurile din această perspectivă, avem de ce să ne facem griji. De fapt, cultura occidentală, care a ridicat individualismul și ideea că fiecare trebuie să tragă pentru el însuși la rangul de crez colectiv, alimentează în primul rând sentimentul propriei importanțe și, prin urmare, rivalitățile. Deținem mai multe bunuri, dar ne este frică să nu le pierdem. Vrem să ne manifestăm creativitatea, dar numai dacă îi depășim pe ceilalți. Trăim o viață pasionantă, dar și din ce în ce mai asupritoare, din ce în ce mai subordonată exigențelor din toate părțile. Astfel încât ajungem să vedem în jurul nostru din ce în ce mai multă depresie și oboseală cronică, ca și când ar fi devenit indispensabil să ne acordăm puțin timp mort, puțin timp petrecut în cufărul lui Osiris, deoarece nu mai putem ține pasul și se impune cu necesitate o reînnoire. Oare tot acest lux, toată această tehnologie de ultimă oră, tot acest confort vor ajunge, într-un sfârșit, să ne facă să ne simțim mai nefericiți, înconjurați de o mulțime de dușmani din afară și dinăuntru? Aceasta ar fi mărturia unui teribil eșec.

Dacă toată această prosperitate ar putea fi folosită, în schimb, pentru a le face celorlalți viața mai ușoară, pentru a rezolva problemele poluării și ale sărăciei, am avea parte de un imens succes. O reușită de care suntem capabili, cu singura condiție să ieșim de sub tirania orgoliului, a iluziei că viața occidentală este superioară vieții orientale. Dacă tehnologiile noastre de ultimă generație nu slujesc îmbunătățirii destinului comun, rivalitățile noastre ne vor aduce în pragul autodistrugerii, dar va fi o distrugere pe care noi, și nu vreun zeu, o vom fi decretat-o.

Este momentul să ne întrebăm ce anume câștigăm de pe urma unei vieți trăite în întregime sub privirile celorlalți și în dușmănie. Ce plăcere ne poate oferi o viață trăită sub stres, fără niciun moment de respiro, bântuită de teama de a nu rata ceva, de a nu duce lipsă de ceva, de a nu mai fi în cărți, de a nu fi depășit? Vedeți voi, pe patul de moarte, tot ce vom fi adunat de-a lungul vieții, succese, bani, diplome, nu ne va folosi la nimic. Absolut la nimic. Toate acestea vor fi fost niște vehicule plăcute cel mult, dar niște vehicule atât de pretențioase, încât, undeva pe drum, ne-au subminat pofta de viață.

Încă o dată, nu se pune problema unei judecăți morale, deoarece nimeni nu știe prin ce iluzie de măreție sau de micime are nevoie un individ să treacă pentru a ajunge la el însuși. Nimeni nu știe ce dezastru trebuie să îndure sau să provoace un individ pentru a se deschide spre dimensiunea sa interioară. Am cunoscut oameni care, după douăzeci de ani de plutire în derivă, s-au scuturat dintr-odată și și-au schimbat viața în decurs de un an. Alții au intuit foarte devreme cine sunt, dar n-au ajuns să se angajeze cu adevărat pe o cale interioară. Aceștia din urmă trăiesc într-un confort relativ, fără să sufere prea mult, dar și fără să fie prea fericiți. Același lucru se întâmplă și la nivelul unei colectivități. Cine știe prin ce dezastru ar trebui să trecem, ca să regăsim unitatea pierdută a omenirii?

Din fericire, avem acces la această înțelepciune venită din negura vremurilor. Ea ne șoptește că de pierdut pierd cu adevărat cei care se tem să nu piardă și că tot ceea ce

suntem convinși că deținem este trecător. Ne susură în urechi că personalitatea noastră reprezintă un fel de iluzie necesară, care ne va ajuta să ridicăm noi înșine vâlul ce ne acoperă adevărata suveranitate. Ne spune că deșteptarea este la îndemâna noastră. Întrucât, prin toate distrugerile pe care le provoacă, Seth ne îndeamnă, pur și simplu, să devenim ceea ce suntem cu adevărat: o individualitate inspirată și animată de forța și de frumusețea universului.

7

Jocul victimei și al călăului

Dansul vieții

Trupul lui Osiris plutește în derivă pe apele Nilului. Lăsat în voia curenților, cufărul se rotește și se învâlburează. Fără cârmă și fără cârmaci, barca este abandonată în vârtoarea emoțiilor care o acaparează, asemenea unui om lăsat în voia unui proces de transformare. Cât timp suveranul rătăcește pe apele fluviului, vom vom profita de acest răgaz pentru a face un pas în afara ringului, ca să-i privim cu atenție pe dansatorii implicați în această coregrafie. Dacă le vom observa piruetele grăbite, vom înțelege mai bine sensul cuvintelor „rol” și „personaj”. Deoarece, la urma urmei, dacă învinuim personalitatea pentru statutul nostru de victimă a celorlalți și de călău pentru noi înșine, trebuie să înțelegem cât se poate de exact cum anume funcționează acest angrenaj. În felul acesta, ne vom da seama că fiecare dintre noi joacă în realitate mai multe roluri și că aceste roluri alcătuiesc împreună un sistem, mai precis o dinamică de sistem. În egală măsură, vom înțelege că alternăm aceste roluri în funcție de situațiile și de oamenii cu care avem de-a face.

În ring evoluează următoarele cupluri: Seth și Osiris, Osiris și Isis, Isis și Anubis, Anubis și Neftys, Neftys și Seth, Seth și Horus. Toți interpretează dansul vieții. Toți plutesc pe ritmul unui vals care ne va dezvălui, în cele din urmă, adevărata miză a existenței. La fel ca noi, la început, toți sunt victime, dar, treptat, încercarea la care au fost supuși îi deschide spre ei înșiși și îi obligă să inventeze noi pași. Așa cum ați observat deja, ei sunt frați și surori înainte de a fi soți și soții. Asta nu înseamnă că familia lor este complet disfuncțională, ci, mai degrabă, că aparțin cu toții aceleiași mișcări. Ei reprezintă părțile inseparabile ale aceluiasi elan. Sunt frați și surori, așa cum noi suntem frați și surori în cadrul marii familii a oamenilor. În comunitatea lor, la fel ca în cea a oamenilor, fiecare îi poartă în sine pe toți ceilalți. Se ghidează unii pe alții, se sprijină reciproc, se dezvăluie unii în fața altora. Iar în coregrafia lor, toată lumea dansează, întrucât fiecare rol este important pentru mișcarea de ansamblu.

Și ei suferă, fără nicio îndoială, numai că, la fel ca noi, suferă în măsura în care se identifică deci cu propriile roluri, fără să înțeleagă natura mișcării pe care o provoacă. Dacă ar înțelege că această horă în aparență infernală duce la eliberare, ar putea intra în ritm cu mai multă grație și suferind mai puțin.

Atenție la etichete!

Înainte de a merge mai departe, ar trebui să vă atrag atenția asupra unui lucru. Poate că ar fi trebuit s-o fac mai devreme, deoarece această atenționare este valabilă atât pentru ceea ce am precizat deja, cât și pentru ceea ce urmează să arăt. Iată despre ce este vorba: ori de câte ori citesc o carte de psihologie, o fac în speranța că voi înțelege mai bine micul meu univers. Așa se întâmplă și în cazul vostru? Dacă da, înseamnă că veți căuta să vă recunoașteți în descrierile mele – în primul rând ne căutăm pe noi înșine, firește. Numai că rezultatul ar putea fi periculos, de vreme ce vă provoacă disconfort, ba chiar rușine sau sentimente de vinovăție. Dacă așa stau lucrurile, este foarte important să vă întoarceți în postura de observator binevoitor al propriei voastre realități interioare.

Am făcut această precizare, pentru că urmează să punem sub lupă rolurile de Victimă, de Persecutor și de Salvator. Or, această analiză se poate dovedi a fi în egală măsură delicată și instructivă. Așadar, trebuie să știți că înclinația voastră de a juca rolul de Victimă, de Persecutor sau de Salvator contează mai puțin în acest moment. În psihologie, toate sunt perfect egale. Fie că ați adoptat, în viața de zi cu zi, comportamente de dominare, de supunere ori de salvare, în toate aceste cazuri ați făcut-o pentru a face față insuportabilului.

Scopul nostru nu este de natură morală. Nu se pune problema să apreciem valoarea unui personaj sau a altuia. Scopul nostru este de a încerca să înțelegem ce anume, în psihicul nostru, ne determină să adoptăm diferite atitudini care, într-un sfârșit, ne fac să suferim. Să înțelegem, și nu să justificăm – procesul de justificare poate aduce după sine repetarea acestor atitudini. Cea mai bună postură este, așadar, aceea de observator imparțial și lucid: nu vă judecați, dar nici nu vă ascundeți nimic.

Am ținut să fac această precizare, întrucât experiența mi-a arătat că majoritatea oamenilor se regăsește mai degrabă în postura de victimă decât în aceea de călău. Un joc de roluri colectiv, pe tema relațiilor amoroase, organizat în cadrul unuia dintre atelierele pe care le-am ținut, stă mărturie în acest sens. Mai întâi le-am cerut participanților să formeze niște cupluri artificiale. Aceste cupluri trebuia să-și imagineze casa visurilor lor, familia la care au visat dintotdeauna și, în cele din urmă, să-și planifice o vacanță de vis. Singura regulă era ca ambii parteneri să cadă de acord asupra tuturor detaliilor, de la alegerea mobilierului până la destinația de vacanță. Un exercițiu foarte interesant, pe care vă sfătuiesc să-l încercați în familia voastră, deoarece nu ne rezervăm niciodată suficient timp pentru a ne împărtăși visurile într-o atmosferă destinsă și fără să ne așteptăm la ceva anume.

În continuare, am adăugat un eveniment în desfășurarea procesului (nu vă sfătuiesc să faceți acest lucru acasă). I-am transmis unui singur membru din fiecare cuplu următoarea dispoziție: să-și anunțe partenerul sau partenera că mai există o persoană în viața sa și că vrea să se separe. Dezastru! După numai 40 de minute de existență teoretică, reacțiile au fost edificatoare. În cazul victimelor: plânsete, neîncredere, revoltă și ranchiună. În tabăra călăilor, rușine și sentimente de vinovăție. Iar ceea ce a fost și mai surprinzător, victimele au manifestat tendința de a se grupa, pentru a se consola reciproc și în scopul de a-și împărtăși experiențele din trecut și dezamăgirile în

dragoste. Nimic de felul acesta nu s-a întâmplat în tabăra călăilor. Aici domneau proasta dispoziție și jena.

În acest moment trebuie să ne amintim ce am menționat despre Seth în capitolul precedent: acest personaj este absolut necesar pe ringul de dans, iar fără el nu ar avea loc nicio schimbare. Dacă vă găsiți în postura de călău, adică în poziția incomodă a celui care provoacă durerea, de exemplu în cazul în care vă aflați la originea unei despărțiri, este bine să știți că suferința astfel provocată îl poate ajuta pe celălalt să se îndrepte spre el însuși. La limită și din perspectiva înțelepciunii, am putea spune că însuși faptul de a suferi scoate la iveală necunoașterea naturii noastre adevărate, reprezentată de bucurie. Ce anume ne face să mergem mai departe? Complimentul care ascunde frica sau adresarea deschisă, care arată cu degetul? O întrebare la fel de importantă ca problema responsabilității personale – dar să nu punem carul înaintea boilor.

Repet: este necesar să observăm ce se întâmplă cu noi și cu ceilalți, cu o privire binevoitoare, înțelegătoare. Fie că suntem Victimă, Persecutor, Salvator sau, cel mai probabil, toate acestea la un loc, trebuie să înțelegem că ne-am asumat aceste roluri pentru a face față situațiilor dificile. Altfel spus, dacă ne-am retras între limitele personajului nostru, am făcut-o cu scopul de a ne proteja. Și în primul rând pentru a putea să ne vedem de drum; de aceea nu avem niciun motiv să ne simțim rușinați, mândri sau glorioși. În schimb, este absolut necesar să identificăm sursele acestor comportamente, pentru a ieși din sclavia pe care ne-au impus-o.

Roluri amuzante

I am OK – You are OK

Odată ce am făcut această precizare, vom recurge la analiza tranzacțională, pentru a înțelege mai bine natura rolurilor și dinamica lor interactivă. Psihiatrul Éric Berne, creatorul acestei teorii în psihologie, a cunoscut un imens succes cu lucrarea sa, *Des Jeux et des hommes* (Jocuri și oameni). Vestita sa formulă I'm OK – You're OK! (Eu sunt OK – Tu ești OK!) a făcut înconjurul lumii. Ea exprimă ideea că, în ciuda personajelor noastre nevrotice, suntem, în esență, OK, cu alte cuvinte dispunem de resursele interioare necesare pentru a scăpa de toate sclaviile ce care ne distrug.

În eseul său, Éric Berne descrie într-un mod foarte convingător jocurile pe care le jucăm fără știrea noastră. El evocă diferitele complexe cărora Eul le cade pradă, reinventând însă terminologia necesară. De fapt, Éric Berne nu vorbește nici despre personaje, nici despre personalități secundare, care ar lua în stăpânire spațiul conștient; el vorbește despre roluri, care influențează starea Eului. Distincția este foarte importantă: atunci când Eul își asumă un rol, el nu are impresia că-l joacă. Îl trăiește. Experiența lui este totală; e ca un actor care s-a implicat atât de mult într-o piesă de teatru, încât a uitat că există o lume întreagă în afara ei.

Putem identifica trei stări ale Eului, care alternează în funcție de situație: Părintele, Copilul și Adultul. Părintele poate fi comparat cu un magnetofon care ar fi înregistrat niște coduri de viață predeterminate, o colecție întreagă de prejudecăți. În opoziție cu

Eul Părinte găsim Eul Copil. Sub înfățișarea sa naturală, Copilul iubește sau urăște. El este impulsiv, spontan sau prefăcut. De la el pornesc toate emoțiile, de la frică la dragoste, trecând prin bucurie sau tristețe. La urmă, vine Eul Adult. În această stare, individul folosește gândirea logică pentru a rezolva problemele, asigurându-se că prejudecățile Părintelui sau emoțiile Copilului nu vor influența în vreun fel acest proces. Adultul se distanțează oarecum de injoncțiunile Părintelui și de intuițiile Copilului.

Prin comparație cu psihanaliza clasică, analiza tranzacțională inovează, în sensul că introduce termenul de interacțiune. Această metodă recunoaște locul celorlalți în psihologia noastră intimă, ca să pună în lumină drama profundă a ființei omenești. Ea vorbește despre niște tranzacții pe care le stabilim tot timpul cu noi înșine și cu cei din jurul nostru – de unde și numele teoriei, de analiză tranzacțională. Acest sistem prezintă, așadar, avantajul de a ne introduce dintr-odată într-o lume dinamică.

Înăuntrul nostru se încheie tranzacții între Adult, Copil și Părinte. Iată un exemplu în acest sens: dacă Eul vostru a rămas fixat în starea de Părinte critic, de fiecare dată când vreți să vă lăsați în voia sorții sau să dați curs unui impuls, auziți în minte o voce care vă spune: „Ești un nimeni, ești un prost, un nebun, un învins dinainte, nu vei reuși...” sau „Nu meriți să fii iubit!”. Astfel, copilul din voi, care vrea să fie apreciat, se simte tot timpul controlat și criticat. La Freud, această stare corespunde Supraeului judecător, care refulează pulsionile noțiunii de „asta”; la Jung, corespunde complexului parental negativ.

Victima, Salvatorul și Persecutorul

Analiza tranzacțională devine foarte interesantă mai ales atunci când își propune să definească ceea ce psihoterapeutul Stephen Karpman a numit triunghiul dramatic. Acesta este, de fapt, aspectul asupra căruia vreau să vă atrag atenția.

După ce a precizat că 70% dintre tranzacțiile noastre cu lumea exterioară se negociază între un Părinte normativ și negativ și un Copil supus sau rebel, aflat în căutarea unui Părinte grijuliu, Karpman a definit trei roluri care își pun amprenta asupra eului: Victima, Persecutorul și Salvatorul. Întrucât este nevoie de doi pentru a declanșa o mișcare între aceste roluri, el le-a conceptualizat sub forma unui triunghi, identificând o interacțiune constantă între cele trei puncte ale triunghiului. Asta ne permite să ținem cont de o anumită realitate (pe care îmi permit să o subliniez cu litere îngroșate): firește, ne identificăm cu o poziție privilegiată, numai că, într-o situație dată, inversăm constant rolurile.

Iată un exemplu de ceea ce specialiștii în analiza tranzacțională numesc jocul dependenței.

Un drogat care joacă jocul de Victimă a dependenței, a umilințelor, a farselor, a neglijențelor medicale și chiar a brutalității polițiștilor caută și își găsește un Salvator.

Salvatorul intră în joc cu generozitate, încercând să-l ajute pe drogat în mod dezinteresat, fără să se asigure că acesta din urmă se implică într-un proces de renunțare la droguri. După câteva eșecuri frustrante, Salvatorul se supără și schimbă rolul,

transformându-se în Persecutor. Îl acuză, îl insultă, îl neglijează și îl pedepsește pe drogat. Acesta din urmă schimbă și el rolul. Din Victimă, se transformă la rândul lui în Persecutor și contraatacă. Îl insultă [pe Salvator] și devine violent, lucru care impune chemarea ambulanței în miez de noapte. Cel care a intrat în acest joc din postura de Salvator este acum Victimă. Această schimbare de roluri se desfășoară ca un manej, în jurul unui triumphi dramatic .

Acest exemplu ne ajută să înțelegem în ce constă drama triumfiulară. El aduce în scenă o Victimă care cere ajutor, dar care, în esență, nu-l vrea. Victima găsește un Salvator compătimitor, care, în primă instanță, încearcă să facă tot posibilul pentru a fi de folos, fără să se asigure însă că Victima își dorește cu adevărat să scape de droguri. Epuizat și exasperat, el sfârșește prin a-l persecuta pe drogatul refractar la sfaturile lui bune. Apoi cade Victimă violenței acestuia din urmă, care s-a transformat la rândul lui în Persecutor.

Nu e nevoie însă de un exemplu extrem pentru a constata asemenea răsturnări de situație. Dacă vi s-a întâmplat vreodată să aveți grijă de o persoană în vârstă, care se situa în poziția de Victimă, ați încercat, fără îndoială, senzații de nerăbdare. Poate chiar v-ați surprins preluând controlul asupra situației fără să mai țineți seamă de părerea protejatului vostru, sătul să-l mai auziți cum se plânge. Și ați avut ocazia să observați cum acesta din urmă a reușit să-și folosească toată neputința împotriva voastră, ca să vă persecute.

„Victima nu ezită să se plângă unor persoane care nu au competența s-o ajute.” Astfel definea Victima psihologul Bettina de Pauw, în cadrul seminariilor noastre, care respectă linia lui Karpman. Este foarte important, ne explica ea, să se întâmple așa, pentru că, în esență, Victima nu vrea să renunțe la rolul ei. Victima perfectă nu spune: „Mă doare genunchiul!”, riscând astfel să găsească un leac veritabil, ci, pur și simplu: „Mi-e rău!”.

Dacă un Salvator se încumetă să-i propună un remediu pe măsura durerii pe care o resimte, Victima va intra cu el într-un joc de genul: „Da, dar...”, „Da, este o propunere interesantă, dar...” și așa mai departe, până când Salvatorul se enervează și se transformă în Persecutor. Acesta din urmă vede acum în Victimă o creatură rea, care nu este în stare să rezolve o problemă și, în consecință, nu merită decât dispreț.

Există două tipuri de Victime: victima supusă și victima rebelă. Victima supusă își exagerează handicapurile personale și se prezintă ca fiind mai slabă decât este în realitate. Ea își transformă dorințele în necesități imperioase, pe care le impune celor din jurul ei. Este motivată de teama de a nu duce lipsă de ceva. Dacă vă gândiți puțin, sunt convins că veți găsi câteva asemenea persoane. Victima rebelă este agresivă. Ea protestează, revindecă și pretinde. Acest rol este asociat cu teama de a nu pierde ceva sau pe cineva ori de a nu fi abandonată. Indiferent dacă este vorba despre o Victimă supusă sau rebelă, sentimentul ascuns, care o domină, îl constituie rușinea.

Așa cum am văzut în cazul lui Seth, în tabăra Persecutorilor domină furia. Persoana care joacă acest rol se crede obligată sau îndreptățită să fie severă, altfel spus rea, chiar dacă acest lucru nu este necesar. Ea îi privește de sus și îi devalorizează pe ceilalți, îi blamează, le demască greșelile, le face morală sau îi incită la bătaie. În felul acesta, ea

își imaginează că își va impune dominația asupra celuilalt, însă nimic nu e mai puțin sigur decât o asemenea ipoteză, pentru că oricând o Victimă se poate revolta sau un Salvator îi poate sări în ajutor .

Persecutorul e cineva care încearcă de cele mai multe ori să răzbune o frustrare. Asta îi dă forța și orbirea necesare pentru a persecuta fără remușcări. El este tot timpul în căutarea unei Victime sigure sau a unui Salvator cumsecade, pentru a-i transforma în Victimă.

Ghidul de supraviețuire al micului Salvator

În cazul Salvatorului, sentimentul dominant este vinovăția. Psihoterapeutul Paul Marchandise descria cu umor chinurile prin care trece un Salvator pus față în față cu o Victimă: îi va sări în ajutor cu orice preț, fără să-i pese că nu are nici dorința, nici pregătirea, nici timpul necesare ca să facă acest lucru. Va încerca să se facă util, numai ca să nu se simtă vinovat de lipsă de reacție. Iar Victima simte instinctiv acest lucru. De fapt, tot așa îi persecută, inconștient, pe toți cei din jurul ei. Victimele perfecte sunt cei mai buni călăi. Cine nu cunoaște măcar un singur bolnav care și-a transformat toată familia în sclavul pretențiilor și al toanelor sale? Ca și cum boala sa i-ar da dreptul să-și tiranizeze fără milă apropiații. Paul Marchandise ne propunea următorul exemplu:

Un prieten care tocmai a divorțat și s-a mutat într-un nou apartament vă roagă să-l ajutați să-și zugrăvească pereții casei duminica viitoare. Or, ziua cu pricina este singura din săptămână în care aveți timp să vă trageți sufletul. În plus, le-ați promis copiilor că veți ieși cu ei la o plimbare în natură. Ați vrea să-l refuzați pe prietenul vostru, dar nu vă simțiți în stare să-l lăsați baltă, mai ales acum, când trece printr-o perioadă atât de dificilă. Prin urmare, încercați să împăcați și capra, și varza. Veți merge la prietenul vostru pentru câteva ore, ca să-l ajutați, dar va trebui să plecați repede, ca să vă ocupați și de copii. Dintr-odată, nu mai sunteți în timpul vostru liber, faceți servicii la cerere.

Vine ziua de duminică. Vă treziți devreme și ajungeți la prietenul vostru la ora nouă punct, cum v-ați înțeles. Îl găsiți cu ochii mișiți de somn, încrezător că voi veți da tonul la muncă. De fapt, se află la primele încercări în materie de bricolaj, veste care vă indispoaze teribil (trebuie să recunoașteți că zugrăvitul nu este nici punctul vostru forte). Așadar, ziua începe prost, iar treaba merge foarte greu. Sunteți din ce în ce mai iritat, pe măsură ce orele trec, pentru că se apropie ora la care le-ați promis copiilor că ieșiți la plimbare, iar zugrăvitul bate pasul pe loc. Vă simțiți din ce în ce mai vinovat la gândul că vă veți lăsa prietenul singur și lipsit de experiență cu toate pe cap. Așa că mai amânați momentul plecării, încă puțin, încă puțin...

În sfârșit, vă decideți să porniți spre casă. Numai că sunteți în întârziere. Când ajungeți acasă, îi găsiți pe copii îmbufnați, iar soția vă atrage atenția că așa se întâmplă mereu, pentru că nu știți să vă organizați timpul, că puștii vă așteaptă de mai mult de o jumătate de oră îmbrăcați în hol, arzând de nerăbdare. Plimbarea e ratată. În loc să admirați natura, vă împuiați capul cu reproșuri și cu tot felul de gânduri sumbre despre viața voastră de cuplu. Vă întoarceți acasă supărat, nemulțumit de voi și de toată lumea. Vă

acuzati soția că nu vă înțelege, că nu vă sprijină niciodată și vă refugiați în fotoliu, cu o carte în mână. Ce zi minunată de duminică!

Cum putem evita o neînțelegere? Înainte de a sări în ajutorul celuilalt, micul Salvator ar trebui să se asigure că are răspuns la cele cinci întrebări din ghidul său de supraviețuire. Prima: este vorba despre o cerere clar formulată? În exemplul nostru există o asemenea cerere, ceea ce reprezintă un bun punct de pornire, pentru că, de cele mai multe ori, Salvatorul se lasă prins într-un joc în care cererile nu sunt formulate direct. În acest caz, Salvatorul își întinde antenele pentru a ghici nevoile celorlalți și a răspunde dinainte pozitiv, ca să nu fie nevoit să se confrunte cu sentimentul de vinovăție, care încolțește în el de îndată ce îndrăznește să refuze.

Cea de-a doua întrebare se referă la așteptări: ce anume se așteaptă, de fapt, de la mine? Voia un rol de asistent, cu alte cuvinte voi oferi un simplu sprijin moral timp de câteva ore, sau se așteaptă de la mine să-mi asum conducerea lucrărilor? Este important să fixăm limitele ajutorului solicitat. Evident, în exemplul nostru, așteptările prietenului în cauză depășesc cu mult capacitățile reale ale Salvatorului. Această diferență nu poate să producă decât disconfort, confuzie și insatisfacție. Asemenea situații sunt frecvente. Ultima oară, unui prieten de-al meu i s-a încredințat, fără voia lui, rolul de terapeut pentru o fostă iubită, care i se confesa la telefon mai mult de o oră pe zi. Întrucât aceasta i-a declarat că n-ar putea supraviețui fără ajutorul lui, nu îndrăznea să pună capăt acestei discuții zilnice. Adăugați aici o Victimă care nu are suficiente resurse financiare pentru a susține o sesiune de terapie și obțineți un Salvator aflat în dificultate emoțională, susceptibil de a se transforma în Persecutor împotriva voinței lui, după ce s-a simțit Victimă a acestei situații.

Ceea ce ne conduce la a treia întrebare: oare am competența necesară pentru fi cu adevărat de ajutor în aceste împrejurări? În exemplul citat mai sus, Salvatorul nostru nu are competența necesară. El nu este zugrav și se simte cu atât mai neajutorat când constată că se așteaptă de la el organizarea întregului șantier. Același lucru este valabil pentru terapeutul improvizat de o fostă iubită aflată la ananghie. Pe scurt, trebuie să știm să ne recunoaștem limitele competenței și să le formulăm, dacă este necesar.

De asemenea, în exemplul nostru, zugravul de duminică nu are timpul fizic pentru a-și ajuta amicul. El avea ale planuri. Prin urmare, încearcă o acrobație, prin care crede că va reuși să-și îndeplinească rolul de Salvator. Cea de-a patra întrebare la care trebuie să răspundă Salvatorul este, așadar, următoarea: am cu adevărat disponibilitatea pentru a face ceea ce mi se cere?

În sfârșit, chiar dacă cererea este clară, iar așteptările au fost precizate, chiar dacă avem și competența și timpul necesar pentru a o îndeplini, vine ultima întrebare, dar nu și cea din urmă, legată de priorități. Ea ar putea fi formulată în felul următor: îmi face plăcere să ajut această persoană? Aceasta este dimensiunea respectului față de propria persoană, față de propriile plăceri și față de propriile obiective. Ea este fundamentală, pentru că, de cele mai multe ori, de teamă să nu-i dezamăgească pe ceilalți și să nu se simtă vinovat, Salvatorul ajunge să răspundă la tot felul de așteptări care nu-l privesc. Astfel se transformă în Victima propriei persoane, nu a celorlalți.

Atunci când facem tot felul de lucruri pentru care nu avem nici timpul, nici dorința, nici competența necesare, devenim mai fragili și ne expunem atacurilor din partea celorlalți. Așa stau lucrurile cu protagonistul nostru. Stăpânit de rolul său de bun Samaritean, el ajunge prea târziu pentru a mai ieși la plimbare cu copiii lui, plimbare pe care și-o dorește și de care ar fi trebuit să se ocupe în primul rând. Toată familia este iritată de minutele lungi de așteptare, iar Salvatorul nostru cade, încă o dată, victimă a ceea ce el consideră a fi lipsă de înțelegere din partea apropiaților. Trăiește cu impresia că imensa lui generozitate nu este apreciată. Numai că, la fel de bine, am putea să-i arătăm că este manipulat de teama lui de a nu se simți vinovat – dintr-odată, eroul nostru ajunge pe banca acuzaților.

Salvatorul abuzează de propriile lui forțe. Nu stabilește niște limite clare pentru ajutorul pe care îl poate oferi și, în consecință, devine victimă a propriilor acțiuni și a bunelor sale intenții. După un timp, această situație îi produce atât de multă frustrare, încât devine aspru și răspunde violent. Ceea ce îl transformă pe loc în Persecutor. Dacă se simte vinovat pentru manifestările de furie, va încerca să-și îndulcească acțiunile, reprimându-și reacțiile personale și luând drumul bolii, cu alte cuvinte pe cel al Victimei.

Cine n-a fost tentat măcar o dată să repeadă o persoană pe care voia s-o ajute și care îl exaspera? De fapt, cu cât Victima se bazează mai mult pe ceilalți, refuzând orice soluție ce presupune să-și asume o parte a problemei, cu atât devine mai nesuferită, trezind în rândul apropiaților săi o gamă întreagă de sentimente, care merg de la compasiune până la furie, trecând prin neputință și vinovăție.

În aceste condiții, iată ce ar trebui să le răspundă o persoană înclinată în mod natural spre salvare tuturor Victimelor care îi ies în cale (după ce le-a ascultat cu respect și cu compasiune): „Oh, Doamne! E îngrozitor ce ți se întâmplă! Ce ai de gând să faci în situația asta?” În felul acesta, el obligă Victima să-și asume responsabilitatea. Ceea ce nu înseamnă că nu-i va oferi ajutorul, cu singura condiție ca aceasta din urmă să formuleze o cerere precisă. Slăbiciunea Salvatorului vine din faptul că se grăbește să-i răspundă Victimei: „Oh, Doamne! E îngrozitor ce ți se întâmplă... Ce pot să fac pentru tine?”, asumându-și rezolvarea problemei fără să aștepte vreun răspuns și dând la o parte propriile probleme.

Victima perfectă se bazează exclusiv pe ceilalți. Nu se simte deloc responsabilă de ceea ce i se întâmplă. Are întotdeauna motive vechi de când lumea ca să se simtă așa cum se simte. Dacă nu sunt de vină părinții, atunci este răspunderea guvernului sau a societății în care trăiește. Poate că acest lucru vi se pare ridicol și vă vine greu să vă imaginați într-o postură atât de iresponsabilă. Cu toate acestea, câți dintre noi acceptă să-și asume întreaga responsabilitate?

Este dificil să iei asupra ta întreaga răspundere pentru ceea ce ți se întâmplă, când ești condiționat să arunci vina asupra celorlalți, arătând cu degetul spre cei responsabili. Fără îndoială că aceasta reprezintă, în anumite momente, o necesitate vitală – în cazul unui abuz grav, de exemplu –, dar nu putem perpetua această reacție fără să limităm dezvoltarea personală. Trebuie să învățăm să privim latura ascunsă a acestor probleme, mai precis, partea noastră de răspundere.

În concluzie, aş vrea să vă aduc aminte că suntem manipulați înainte de toate de temerile noastre și de propriile noastre sentimente. Victima este manipulată de rușine și de frica de a se afirma; Persecutorul este manipulat de furie și de teama de a-și arăta vulnerabilitatea; Salvatorul este manipulat de sentimentul vinovăției și de teama de a nu-i face pe ceilalți să sufere, impunând o limită. În acest sens, atunci când devenim prizonierii acestor roluri, suntem deopotrivă victime și călăi pentru noi înșine.

Un exemplu complex: violența conjugală

Vă propun să încercăm să aflăm în continuare dacă ideile analizei tranzacționale pot oferi o explicație interesantă pentru un caz atât de dificil precum cel al violenței conjugale. Sunt conștient că am de-a face cu un subiect delicat și n-aș vrea cu niciun chip să-l banalizez. Cu toate acestea, abordarea lui ne oferă o situație simplă în aparență, care se dovedește a fi complicată la o privire mai atentă.

În urmă cu câteva săptămâni am fost invitat să iau cuvântul în cadrul unui colocviu pe tema femeilor-victime ale violenței conjugale. În acest caz, abuzul este evident, iar consecințele acestuia asupra vieții celor doi parteneri și asupra copiilor sunt grave. Pentru a redacta acest discurs, am intrat în pielea unui terapeut care primește la consultație o femeie, victimă a acestui tip de violență. Care ar fi prioritățile mele? Ce demers psihologic s-ar impune? În primul rând, ascultarea victimei, recunoașterea fără rezerve a situației de abuz și denunțarea călăului. Apoi, protecția fizică și psihică pentru pacienta mea. Această protecție ar putea presupune internarea într-un centru special și inițierea unei proceduri de protejare pe cale legală, care să vizeze împiedicarea soțului violent de a mai intra în contact cu victima sa.

După aceea, ar trebui să inițiem un proces interior. De fapt, dacă victima nu învață decât să-și denunțe călăul, ea va fi tentată să pornească în căutarea altui călău, dacă nu chiar să se întoarcă la cel dântâi, de îndată ce pericolul pare îndepărtat. Iar asta pentru că, în viața de zi cu zi, principalul ei mijloc de protecție este să se refugieze în supunere. Prin urmare, victima noastră trebuie să învețe să identifice acest rol aparte, apoi să se elibereze de sub tirania lui, dacă vrea să aibă acces la acea parte din ea, care a rămas teafără și puternică, în ciuda abuzului.

Pentru ca această situație să-i fie de vreun folos persoanei care a devenit victimă, este nevoie ca ea să devină conștientă de dramul de respect pe care și-l acordă. Ea trebuie să înțeleagă cât de puțin își îngăduie să acționeze în conformitate cu elanurile ei vitale, lăsând în seama altei autorități să decidă ce e acceptabil și ce nu. În asemenea cazuri, consolidarea stimei de sine este primordială. Persoana în cauză trebuie îndrumată să inițieze un proces de recondiționare a sentimentului propriei valori. Ea trebuie ajutată să devină conștientă de înzestrările ei ascunse. Tot acest efort a fost dus până la capăt în cel mai frumos mod cu putință de vorbitorii pe care i-am întâlnit.

Doar că în această fază intervine un aspect mai delicat: dacă, în primă instanță, am putut s-o ajut pe persoana respectivă să iasă din condiționarea care o făcea să tolereze situațiile abuzive, pentru a desăvârși procesul, ea trebuie să conștientizeze acum rolul pe care îl interpretează în această dinamică în doi. Deoarece există două persoane implicate în această situație. În acest punct al discuției, analiza tranzacțională își dovedește utilitatea. Avantajul acestei teorii este

acela de a nu confunda rolul asumat de un individ, pentru a se proteja, cu individul însuși. În terapie este nevoie să ajungi la acea parte din persoana din fața ta, care s-a eliberat de rolul său de Victimă, de Salvator sau de Persecutor. Chiar dacă acea parte pare redusă la minimum (în funcție de nivelul la care persoana în cauză s-a identificat cu rolul său), ea există întotdeauna.

Dacă programarea inconștientă este concepută ca un rol pe care îl jucăm fără știrea noastră, avem la dispoziție o pârgă pentru a înlesni transformarea. De fapt, un rol nu poate defini o persoană în întregul ei. Este posibil să ni-l fi asumat în copilărie, pentru a ne proteja, dar, la vârsta adultă, acesta ne constrânge să rămânem fixați într-un scenariu prestabilit. Dacă privim condiționarea ca pe un costum de teatru (pe care alegem să-l îmbrăcăm sau nu), este mult mai ușor să ne eliberăm de el, chiar dacă ne temem să nu înghețăm bocnă fără această pătură protectoare.

Prin urmare, este interesant să conștientizăm faptul că rolul de Victimă se înscrie într-un scenariu mai amplu. Înțeleg prin asta că nu facem de unii singuri pe Victima. În piesa Victimă-Salvator-Călău, există mai mulți actori. Este nevoie de cel puțin încă unul pentru ca jocul să poată începe. E foarte posibil ca persoana care se va transforma în victimă să fi trăit, cu cinci minute mai devreme, într-o pace desăvârșită, fără să se simtă supusă în vreun fel. Dar intră în scenă un actor pregătit să joace rolul Salvatorului sau pe cel al Persecutorului... iar drama poate începe. Teatrul se pune în mișcare de îndată ce sunt întrunite toate condițiile necesare.

Iată de ce trebuie să acționăm cu prudență și să nu folosim conceptele psihologiei pe post de etichete care definesc persoane. Apelativele nu definesc persoane, ci roluri, personalități secundare, complexe care, din când în când, în anumite contexte, ne copleșesc. Aceste contexte întrunesc în chip necesar condiții similare cu cele dintr-un trecut mai mult sau mai puțin îndepărtat, în care a fost pus în scenă un scenariu asemănător, iar rolurile au fost asumate în scopul de a proteja. În măsura în care le înțelegem motivațiile, nu avem de ce să ne rușinăm de comportamentele noastre. Trebuia să supraviețuim și pentru asta ne-am asumat un anumit rol, pe care avem libertatea să-l punem sub semnul întrebării, dacă în acest moment el ne face rău.

Analiza tranzacțională ne ajută și în măsura în care subliniază că, de-a lungul piesei, fiecare actor va juca în mod obligatoriu fiecare rol pus în scenă. Victima va fi obligată să joace pe rând rolul Persecutorului și al Salvatorului. La rândul său, Persecutorul va fi și Salvator, și Victimă. Dacă înțelegem această dinamică ce presupune ca, în interiorul aceleiași situații, un actor să treacă obligatoriu prin toate rolurile, ajungem să clarificăm scenariul. În felul acesta îi putem arăta Victimei că nu este de fiecare dată Victimă și că, în anumite momente, ea e Persecutoare. Același lucru este valabil pentru Persecutor. Mai mult, suntem în măsură să zdruncinăm credința persoanei respective în postura ei unică, în identitatea ei, în această personalitate pe care și-a construit-o în jurul acestei poziții, pentru a se proteja.

În violența conjugală există momente în care Victima oficială se poate transforma în Persecutor: fie îl provoacă pe agresor până la nivelul unei crize de furie, fie, după episodul violent, face din culpabilizare o formă de hărțuire. Altă dată, Victima poate juca rolul de Salvatoare a Persecutorului orbit încă o dată de violență.

Departe de mine ideea de a justifica atitudinea agresorului, și cu atât mai puțin comportamentul Victimei. Țin totuși să precizez că, în cazul violenței dintre soți, femeia nu joacă întotdeauna rolul de Victimă, așa cum bărbatul nu este întotdeauna Persecutorul. Există situații în care femeia este cea care agresează, lovește, trage de păr, iar bărbatul e cel care se

supune. Repet, am luat din proprie inițiativă un exemplu dificil, tocmai pentru a-i demonstra complexitatea internă. Acceptarea acestei complexități ne oferă câteva piste pentru a ieși din imobilitatea oficială a rolurilor.

Dacă aș avea de apărut într-un proces o victimă a agresiunii conjugale, n-aș folosi aceste argumente. Dar în psihologie avem datoria de a le explora. Este necesar să pășim pe asemenea cărări, dacă nu vrem să inhibăm evoluția psihologiei persoanei. O plimbare printr-o lume de Persecutori, convinși de postura noastră de Victime nu reprezintă cea mai bună metodă de a susține evoluția personală. Trebuie să învățăm că acest rol nu ne definește și nu ne-a definit niciodată. El a fost doar împrumutat.

Rolurile noastre au o istorie

La fel de multe am putea spune și despre rolul Persecutorului. Și el a fost împrumutat.

Jean Bélanger de la ARIVH, un grup de intervenție în cazul persoanelor violente, explică felul în care acționa cândva echipa sa, asupra modului de confruntare și de control. În sensul analizei tranzacționale, echipa se plasa în situația Părintelui normativ și critic și interpreta situațiile ca judecător. Succesul era firav. Astăzi, acesta a sporit, pentru că, în reprezentările sale mentale, grupul nu mai primește indivizi violenți, ci „indivizi care prezintă un simptom de violență”. Accentul e pus pe persoană și nu pe comportamentul ei.

În acest caz, interlocutorul devine un aliat. Și astfel, i se poate observa comportamentul deviant împreună cu el, poate fi înțeles și ajutat să ia în considerare o altă strategie de negociere cu realitatea și frustrarea. Nu este vorba aici, în niciun caz și în niciun moment, de justificarea vreunui comportament violent, ci de găsirea atitudinii care să permită clarificarea unui anumit comportament, atât pentru cel care îl adoptă, cât și pentru cei care încearcă să-l ajute pe cel în cauză să-i pună capăt.

În domeniul psihologiei, avem avantajul să vorbim despre o persoană care prezintă un simptom de Persecutor la fel ca despre o persoană ce prezintă un simptom de Salvator sau de Victimă¹, întrucât, în toate cazurile, indiferent de rol, acesta a fost adoptat pentru a atenua o suferință veche, ce se reactivează neîncetat. Fiecare dintre rolurile noastre are o istorie înscrisă profund în propria ființă și clădită pe nevoi frustrate, articulate ele însele pe suferințe. Aceste suferințe vin din trecut; au fost provocate de evenimente care trebuie să se fi repetat, pentru că s-a format un program inconștient. Acest program se formulează pornind de la interpretări limitate, pe care persoana în cauză le-a făcut pe baza experiențelor dureroase.

Altfel spus: concluzii eronate (a căror formulare pornește de la o cunoaștere limitată a realității) condiționează elaborarea unor programări care, ele însele, ne influențează felul de a simți, de a gândi și de a acționa. Cu riscul de a mă repeta, adaug că aceste programări nu sunt inerte. Sunt matrice active, care ne modelează existența cotidiană. Trebuie reamintit, de asemenea, că formarea acestor condiționări funcționează la fel de bine și în cazul experiențelor fericite; acestea ne deschid și ne încurajează să trăim beneficiile deschiderii noastre.

¹ N.A. Acest mod de a privi lucrurile ne scoate din unilateralitatea concepțiilor care, pe plan politic de exemplu, cer să acordăm sprijin financiar numai persoanelor ce intervin pe lângă persoanele victime ale violenței, considerându-se că persoanele care provoacă această violență merită doar să fie pedepsite, fără să primească ajutor terapeutic.

În *Red Dragon (Dragonul Roșu)*, cel de-al treilea film din seria *Hannibal*, începută cu *Tăcerea mieilor*, spectatorul descoperă copilăria unui persecutor, în cazul de față un criminal în serie. Descoperim că acesta din urmă a trăit sub tirania unei mame sadice, care l-a bătut și, în chip de pedeapsă, l-a mutilat cu lovituri de foarfece. A ajuns chiar să-l desfigureze, cu sânge rece, lăsându-i viitorului ucigaș cicatrice la nivelul gurii. Aceste răni și traumatisme i-au afectat ființa interioară. I-au creat convingerea unei urâtenii insuportabile.

Deși atrăgător, în ciuda mutilărilor suferite, el se simte atât de hidos, încât refuză să se privească în oglindă. Această convingere a condiționat un comportament de singuratic. Nu vrea să suporte noi umiliri. Pentru a compensa ceea ce consideră a fi o țară și a se revaloriza, își tatuează pe spate o operă de artă. Este vorba despre motivul central al unei picturi de William Blake: faimosul *Dragon roșu*. O scenă din film îl arată obligându-și una dintre victime să admire contorsionările monstrului, provocate de mușchii lui în acțiune.

Avem de-a face aici cu un caz patologic: umilirile din copilărie l-au împins pe protagonist să recurgă la formarea unei a doua personalități, pentru a supraviețui. Dragonul reprezintă dublura sa puternică și idealizată. Când dragonul roșu îl ia în stăpânire, el se crede Dumnezeu; se vede frumos; își acordă drept de viață sau de moarte asupra celorlalți. Victimele lui provin din familii fericite. E fascinat, mai ales, de mamele tinere; le smulge ochii pentru a le introduce în orbite cioburi de oglindă. Ca și cum acestea ar fi menite să reflecte o imagine de sine idealizată pe vecie – o imagine pe care mama lui nu i-a oferit-o niciodată.

Printre alte violențe, mama lui își amenința fiul cu tăierea penisului, în cazul în care el s-ar fi făcut vinovat de poluții nocturne. Castrarea fizică nu a fost săvârșită, dar a devenit castrare psihologică. Personajul nostru trăiește sub înrâurirea unei devalorizări atât de mari, încât se izolează în casa familială, refuzând să întrețină vreo relație intimă cu o persoană de sex opus. Și totuși, se îndrăgostește sincer, de o tânără oarbă. În fața ei nu se simte rușinat, pentru că fata nu-i poate vedea gura mutilată. Dar sentimentul lui stârnește gelozia *complexului* maternal negativ, pe care-l poartă în el încă din copilărie, materializat prin dragonul roșu. O scenă patetică îl prezintă luptând împotriva sub-personalității sale; încearcă să-și protejeze iubita de intențiile malefice ale dragonului care cere răzbunare. Această voce este aceea a unei mame interioare posesive, care nu poate tolera să-l vadă trăind o relație sănătoasă cu o altă femeie.

Scena respectivă este foarte interesantă. Ne învață mai multe lucruri: în primul rând, monștrii nu sunt monștrii tot timpul; în al doilea rând, ei au fost, mai întâi, victime; și în al treilea rând, sunt copleșiți de un proces mai puternic decât ei.

Acest ucigaș, rod al ficțiunii, are avantajul de a prezenta o imagine caricaturală a ceea ce se petrece în fiecare dintre noi – sub o formă foarte atenuată, desigur, dar la fel de eficientă. Poate că nu ne chinuie un dragon roșu, dar suntem supuși forței complexelor care ne determină să spunem, să gândim și să facem lucruri pe care am vrea să le ținem sub tăcere, să nu le gândim și să nu le înfăptuim.

Trec mai departe la o altă constatare: interpretările limitate, pe care le-am făcut în privința suferințelor din trecut, nu numai că ne posedă, dar au și o reală putere de atracție. Cu cât sunt mai puțin conștiente, cu atât această putere este mai mare. Ele atrag situații care ne vor conduce

la punerea în scenă a programărilor noastre. Altfel spus, trecutul ne rezolvat continuă să vibreze în noi. Este o amprentă vie, care atrage după sine complementul ei. Astfel, absolut involuntar, Victima îl atrage pe Persecutor și Persecutorul o atrage pe Victimă. Și unul, și altul posedă ceva anume, care îi atrage pe Salvatori. De exemplu, în film, ne putem întreba dacă nu nepăsarea naivă a acestor tinere mame este cea care le atrage într-un destin atât de sumbru. Regăsim această temă în mitologia greacă. Kore (un cuvânt ce o desemnează pe tânăra virgină) este fiica zeiței mamă Demetra; ea e răpită de Hades, zeul împărăției subpământene. Îi devine chiar soție și își ia numele de Persefona. În ciuda protestelor lui Demetra, nu va mai putea reveni la suprafața pământului decât pentru câteva luni pe an. Atunci e perioada secerișului, care celebrează regăsirea mamei cu fiica ei.

Înțelegerea acestei puteri de atracție a complexelor este crucială. Într-adevăr, ea ne permite să gândim că stă în puterea noastră să trecem de la un rol pasiv de victimă la acela de creator de situații, rol de care avem nevoie pentru a ne conștientiza pe noi înșine. Dacă nu ar exista în noi o astfel de atracție, am putea conchide că suntem victimele unui joc crud, absurd și illogic, în care nu putem schimba nimic.

Or, oamenii care acceptă ipoteza conform căreia ei sunt jucării ale unor forțe inconștiente capătă treptat un oarecare control asupra destinului lor. Simt mai multă bucurie, deoarece își dau seama că, modificându-și stările interioare, își schimbă, de asemenea, condițiile vieții lor exterioare. Orice persoană care a trăit o psihoterapie fructuoasă știe că circumstanțele ei de viață s-au schimbat, chiar dacă nu acesta a fost obiectivul principal.

Privite din această perspectivă, rolurile pe care le jucăm nu sunt piedici, ci mai degrabă aliați. Acestea ne ajută să conștientizăm ceea ce ne îngrădește, oferindu-ne totodată și speranța de a ne elibera din izolarea în speță. Nu este vorba, așadar, de a judeca aceste roluri, ci de a le întâmpina cum se cuvine și de a le onora. Ele sunt precum vehiculele care ne permit să parcurgem drumul de la un loc la altul, respectiv să trecem de la poziția de Victimă, de Persecutor sau de Salvator la cea de creator al propriei vieți.

Am putea spune chiar că, în realitate, această poziție de creator nu a fost niciodată abandonată, pentru că orice complicație, oricât de complexă și de dureroasă ar fi, a fost creată pentru a fi clarificată.

Nefericirea confortabilă

Nu mă părăsi

Efortul pe care-l solicită eliberarea este mult facilitat atunci când înțelegem că în dificultățile noastre ascund multe beneficii viitoare. Începând din momentul în care o situație se repetă în mod sistematic, trebuie căutate în ea recompensele ascunse. Acest fapt este valabil pentru toate comportamentele repetitive provenite din condiționări negative. E nevoie să fie descoperite recompensele legate de repetarea unei condiționări negative, pentru a putea spera astfel la ieșirea dintr-un joc restrictiv – știm că închisorile oferă o anumită securitate celui care se teme de libertate.

Am abordat deja această temă, în cazul bărbatului timid evocat mai sus. Menținându-și atitudinea, acesta poate trăi într-o relativă pace, fără dușmani. Obișnuința creată îi satisface,

așadar, nevoia de securitate și de liniște, chiar dacă pentru asta trebuie să-și reprime plăcerea de a se face util și de a se exprima.

Să luăm un alt exemplu: să spunem că vreți să vă mutați, întrucât apartamentul în care locuiți a devenit prea mic pentru familia voastră. Vă plângeți oricui vrea să vă asculte de prețul ridicat al locuințelor de pe piață: „Numai bogații au loc în societatea asta.” Dar, la un moment dat, vi se oferă un apartament mult mai mare, mai luminos, la un preț abordabil. Iată-vă prinși în propria capcană.

Dacă sunteți onest față de voi înșivă, vă veți muta. Totuși, vă vor veni în minte tot felul de obiecții. În definitiv, vechea locuință este destul de confortabilă și, apoi, copiii nu vor sta acolo veșnic. În plus, acest nou apartament este situat în alt sector și copiii vor fi nevoiți să schimbe școala. Dintr-odată, vedeți numai inconvenientele. Ca și cum trecutul s-ar agăța de gâtul vostru și v-ar cânta *Nu mă părăsi*, melodia interpretată de Jacques Brel. În realitate, vă temeți de necunoscut. O nefericire confortabilă și cunoscută vi se pare mai bună decât o bucurie nesigură.

Întotdeauna există recompense legate de nefericire, altminteri nu am persista în această stare. Alcoolicul nu se autodistruge din plăcere, ci pentru că băutura îi aduce o răsplată. Beția îi oferă o stare interioară de bine și îi înlătură inhibițiile. La fel ca oricare dintre noi, el caută fericirea, într-o obișnuință care nu-i poate procura decât o satisfacție limitată. Dar pentru el, aceasta e mai bună decât deloc.

A fost observat faptul că perfecționismul constituie o trăsătură dominantă a alcoolicii. Când nu bea, o astfel de persoană este tiranizată de perfecționism. Inițial, el a fost construit pentru a-i proteja sensibilitatea de atacurile și de respingerile semenilor, dar, în timp, l-a subjugat, posedându-l. Alcoolicul încearcă să utilizeze un instrument suficient de puternic pentru a neutraliza perfecționismul. Alcoolul se ocupă de asta².

Cândva, l-am auzit pe un alcoolik povestind cum „se dezlănțuia” noaptea. Ocupând un post foarte profitabil, conducând zeci de persoane, impunându-și singur performanțe, bărbatul respectiv scăpa din acest vârtej infernal, cu ajutorul băuturii. Se recompensa pentru eforturile eroice depuse în serviciul altora. Încet-încet, nevoia de recompensă s-a transformat; a devenit o nevoie de alcool. În fiecare dimineață, după nopțile nebunești de beție și de aventuri, își cumpăra o cămașă albă și se întorcea la birou, cu o ținută impecabilă, gata să reînceapă același ritual la venirea serii.

Există un beneficiu asociat actelor de violență?

Dar care ar putea fi recompensele asociate gestului de a bate sau de a fi bătut, în cazul violenței conjugale? Dacă excludem din start noțiunile de sadism sau de masochism (relative la persoane care simt plăcere provocând ori percepând durere), care ar fi gratificațiile ascunse în acceptarea, de o parte și de alta, a unei situații violente?

E important să ne punem această întrebare, pentru că multe dintre Victime (aproape o jumătate din numărul lor), bărbați și femei, se întorc la situația de abuz, pe care au suferit-o,

² N.A. Woodman Marion, *Addiction to Perfection, The Still Unravished Bride*, Toronto, Inner City Books, 1980. Psihanalista, adeptă a lui Jung, analizează cauzele psihologice ale constrângerilor și ale dependențelor.

după ce au beneficiat de tratament. O ipoteză ar fi aceea că ele nu au conștientizat beneficiile pe care le obțin. Se tem, fără să știe, că vor pierde recompensele atașate acestui rol.

Să vorbim despre Agresor. Persecutorul este convins de valoarea lui și, totodată, de faptul că această valoare a fost ridiculizată; reacționează mai degrabă agresând decât supunându-se, pentru a dovedi lumii cât e de valoros. La fel ca în cazul *Dragonului roșu*, este vorba, aproape întotdeauna, despre restabilirea unui respect de sine șubred, prin forțarea respectului aproapelui său, pe care-l domină și îl lovește. Aceasta reprezintă prima gratificație. Persecutorului îi este suficientă o remarcă pentru a-i stârni furia legată de situațiile din trecut. Uneori, scânteia s-a produs în altă parte, la serviciu de exemplu, și ea se deplasează spre căminul conjugal, pentru că aici se află o persoană care poate fi tiranizată fără prea multe consecințe. În felul acesta, agresorul își defulează frustrările asupra altcuiva.

Intensitatea emoțională experimentată în deținerea controlului reprezintă, de asemenea, un beneficiu ascuns. Cercetările efectuate asupra psihologiei violenței în școli ne învață că, adesea, aceasta este săvârșită de copiii care se plictisesc în timpul orelor. Aceștia încearcă să creeze intensitatea pe care nu o găsesc în mediul lor înconjurător.

În plus, pe un individ profund înspăimântat, dar care nu știe că este astfel, actele violente îl ajută să se simtă mai sigur. Umilirea și devalorizarea semenilor îi permit să evite înfruntarea diferenței dintre el și ceilalți. Deoarece, deseori, Persecutorul este atât de fragil psihic, încât însăși existența unei persoane ale cărei dorințe diferă de ale sale i se pare de nesuportat. Își alege, așadar, drept parteneri, persoane care nu se prea impun. În felul acesta, le poate supune la toate umilințele cu care s-a confruntat el însuși. Deci nu este niciodată confruntat cu propria fragilitate; în loc să-și trăiască durerile, le transferă asupra altcuiva. Și toate acestea reprezintă recompense ascunse.

Să vorbim mai departe despre Victimă. Beneficiile ei nu apar la fel de clar. Persoana nu răspunde, în acest caz, la o dinamică de mânie, ci la un sentiment de rușine. A reacționat la evenimentele trecutului concluzionând că nu valorează nimic. Atâta vreme cât se menține într-o situație violentă, nu riscă să se afirme, pentru că cea mai mică veleitate ar fi anihilată de partenerul Persecutor. Este, așadar, protejată de dezordinea care s-ar produce în ea și în jurul ei dacă ar îndrăzni să-și schimbe atitudinea.

Această dezordine ar avea loc imediat ce s-ar decide să iasă cu adevărat din situația în care se află. Dar nu este deloc simplu să-ți acorzi o valoare când te-ai rușinat întotdeauna cu tine – procesul implică o reconsiderare severă a individului. Și totuși, această reconsiderare trebuie să aibă loc.

Iată un alt beneficiu ascuns: siguranța pe care o procură un scenariu căruia i se cunosc regulile pe de rost; individul victimă a violenței conjugale repetă cu agresorul său o rutină. Este, de asemenea, siguranța pe care o prezintă viața alături de un partener „care nu se lasă călcat pe bățatură”, chiar dacă-ți provoacă suferință.

Să remarcăm în treacăt că nevoia de securitate este, fără nicio îndoială, una dintre cele mai prezente în noi. Fiecare caută, neîncetat, forme mai mult sau mai puțin directe de securitate. De exemplu, unele persoane nu se simt sigure decât atunci când au burta plină de hrană dăunătoare pentru sănătatea lor. Înghețata, dulciurile, băuturile gazoase nu le protejează de nimic, dimpotrivă: acidificând corpul biologic, acestea sporesc vulnerabilitatea la boală. Și totuși, senzația de stomac plin le liniștește pe aceste persoane. Protecție nu oferă niciun

televizor deschis pe tot parcursul zilei, dar aparatul în cauză le permite unora să scape de singurătate.

Având foarte puțin respect de sine, persoana victimă a violenței este convinsă că nu merită nicio atenție. Cea care i se acordă, chiar și prin violență, poate fi considerată, așadar, drept un beneficiu secundar. Analiza tranzacțională sublinează că și recunoașterea negativă, cea acordată prin intermediul loviturilor, de exemplu, este preferabilă indiferenței. Mai bine o atenție rea decât deloc.

În unele cazuri, loviturile sunt prețul plătit pentru a primi scuzele și cadourile unui agresor care-și regretă purtarea. O persoană care nu se respectă se poate gândi atunci că valorează totuși ceva, întrucât este tratată ca o regină. Chiar dacă, în forul ei interior, știe că promisiunile și remușcările agresorului riscă să se topească precum zăpada la soare.

În general, ne împotrivim ideii de a explora recompensele asociate poziției de victimă. Ne temem să justificăm astfel violența călăului. La scara societății, această împotrivire pare pe deplin întemeiată, pentru că asemenea situații nu sunt scuzabile. În schimb, în psihologie, trebuie să luăm în considerație beneficiile pe care le obține și victima din acest rol. Altfel, ea nu ar putea admite că acest rol asumat i-a servit pentru a căuta o recompensă. Același lucru e valabil, desigur, și în ceea ce-l privește pe agresor: el trebuie să înțeleagă că, odată ce gestul lui a devenit public, va pierde prestigiul și recompensa inconștientă, pe care o căuta, sau, mai exact, sentimentul valorii proprii va dispărea brusc.

Evidențiind beneficiile atașate unui rol, într-o situație dată, avem șansa să le putem depăși. Unde ar putea găsi Victima, Persecutorul și Salvatorul siguranța, atenția, recunoștința și valorizarea de care au nevoie fără a fi nevoiți să se distrugă și nici să distrugă pe altcineva? Trebuie să reflectăm îndelung la aceste probleme, împreună cu persoanele în cauză, pentru că nu există un răspuns simplu și universal valabil. Și totuși, situația se plasează în această zonă.

Aceeași problemă trebuie să ne-o punem oricare dintre noi, în orice situație care ne procură beneficii îndoielnice. Conștientizându-ne nevoile și urmărind obținerea unor satisfacții sănătoase, trecem dintr-o poziție de copil abuzat într-una de adult. Descoperind mijloacele de a ieși dintr-o atitudine patologică, ne regăsim forța personală. O facem sub protecția unui „părinte adoptiv” interior, poziție asumată adesea, pentru o vreme, de o consilieră sau de un consilier din afara noastră, care stimulează noi reacții.

Un gândăcel care trecea pe-acolo...

Aceste realități trebuie examinate luând în considerare faptul că celulele creierului nostru sunt programate conform principiului plăcerii. Dacă personajele noastre ne antrenează în situații prea dureroase, vom căuta, inevitabil, compensații. Chiar dacă sunt prea puțin satisfăcătoare și ne determină să ne abatem de la drumul nostru, acestea ne apar ca fiind alternativele cele mai rele în așteptarea unei bucurii mai mari. Problema vine din faptul că nu ne putem îndrepta spre o bucurie mai mare, atâta vreme cât suntem prinși în mrejele unui personaj care, în scopul de a ne proteja, interzice orice derogare de la programările noastre. Călăul, la fel și victima, devin astfel, înainte de toate și fără să știe, victimă și călău ale propriei persoane.

Suntem gata să jucăm jocul personajului. Îi facem jocul, pentru că ne prezintă un scenariu solid, plin de peripeții și de revirimente, de creșteri și de scăderi ale nivelului de

adrenalină, un intens scenariu, care ne captivează întru totul – și, pe parcursul lui, nu ne plictisim. Satisfacția nevoii noastre de intensitate este un beneficiu prezent în majoritatea situațiilor.

În acest sens, Éric Berne făcea următoarea remarcă: „Un gândăcel traversează biroul meu. Dacă-l răstorn pe spate, îl văd cum se zbate din răputeri pentru a se repune pe picioare. În acest interval de timp, are un scop în viață. Mi-l pot imagina povestindu-și pățania următoarei adunări de gândăcei. Cu toate astea, mândria lui e amestecată cu o oarecare decepție. Acum, că a reușit, viața i se pare lipsită de sens.”³

Avem motive să medităm la aceste cuvinte. Atât timp cât ni se întâmplă ceva, cât se petrece ceva în lume, avem impresia că existăm. Din păcate, se pare că intensitatea vieții pe care o căutăm se găsește mult mai ușor în evenimente nefericite decât în cele fericite.

Pe scena publică, întâmplările fericite nu se bucură de o presă bună. Pe scena privată, suntem nevoiți să constatăm că petrecem mai mult timp povestindu-ne neplăcerile decât extazele. Rar se întâmplă să descriem îndelung impesiile provocate de un incident favorabil. Este mai ușor să vorbim cu emoție sau cu umor despre obstacole. Ne este, oare, teamă de dictonul popular conform căruia oamenii fericiți nu au ce povesti?

Suntem asemenea gândăcelului care traversează biroul psihiatrului. Eul nostru are o istorie și o personalitate atâta vreme cât se raportează la o tragedie pe care o înfruntă căutând să atingă un scop. Asta îmi aduce aminte de butada umoristului din Quebec, Yvon Deschamps, referitoare la actuala criză a „tinerilor”, marcată de cuvintele drog, fugă, abandon școlar și suicid. Comparând soarta propriei sale generații cu cea a generației noi, Deschamps spunea: *Nu aveam nimic dar totul era înaintea noastră. Ei au totul, dar nu au nimic înaintea lor!* Atunci când trăiești în confortul material la care au visat părinții noștri, nu mai ai scop, îți pierzi reperele și îți inventezi tragedii pentru a da un sens propriei existențe.

Nu aș vrea să par cinic. Jucăm cu toții acest joc. Și totuși, putem constata că acest teatru personal nu duce la o fericire radioasă. Oferă, bineînțeles, mari satisfacții, dar acestea nu durează. Sunt ca un pumn de nisip care ni se scurge printre degete.

Iată de ce ne putem face griji pentru gândăcelul care a reușit să se repună pe picioare. Ce i se va întâmpla după aceea? Se va cufunda în plictiseală, până când o nouă tragedie îl va țintui pe loc? Își va pierde sensul propriei existențe sau va trebui să-și inventeze o nouă dramă? Miza demersului pe care vi-l propun în această carte apare limpede aici. Vrem să încetăm de a mai fi victima altora și călăul inconștient al propriei persoane, dar, dacă reușim, ce se va întâmpla cu noi? Dacă ne sfărâmăm lanțurile sclaviei, ce ne-ar mai motiva viața?

Berne crede cu tărie că există posibilitatea de a ieși din scenariile nefaste. El consideră că, dacă conștientizăm rolurile ce ne stăpânesc, ne putem acorda permisiunea și protecția necesare pentru a reînoda legătura cu forța creatoare și a găsi o plăcere conștientă de a trăi. Când o persoană își regăsește elanul creator și își îngăduie să și-l exprime în cadrul unor contexte favorabile, începe o altă aventură. Dar renașterea necesită o revoluție propriu-zisă, pentru că rolurile pe care le jucăm (sau, mai degrabă, rolurile care se joacă într-un fel cu noi) ne

³ N.A. www.relation-aide.com, Empreinte/Temps présent. Primul site francofon creștin de relaționare în ajutor profesional, sub responsabilitatea lui Jacques și Claire Poujol. Vezi rubrica „Articles” și accesează *Le Triangle dramatique*.

țin pe loc. Astfel încât va fi nevoie, cu siguranță, să facem personajul zob, înainte ca el să-și cedeze puterea.

Puțină practică, pentru a trage concluzii

Pentru a încheia acest capitol, vă invit să practicați următorul exercițiu: lăsați-vă inconștientul să vă sugereze o situație problematică și repetitivă care, de fiecare dată, antrenează pentru voi dificultăți. Încercați să sesizați bonusurile inconștiente atașate de comportamentele voastre. Care sunt recompensele ascunse?

De exemplu, să revenim la cazul lui Mireille, care mânca fără a-i fi însă foame. Analizându-și gestul, ea a descoperit treptat că mâncarea îi ținea companie, permițându-i, așadar, să zădărnicească un sentiment de izolare și de solitudine profundă. Iată recompensa inconștientă. În plus, ne putem gândi că intensitatea resimțită în timpul actului de a mânca fără reținere îi distrăgea atenția de la plictiseală.

Vă propun deci să căutați în viața voastră o situație similară și să vă folosiți imaginația pentru a descoperi beneficiile ascunse, care vă scot dintr-un comportament compulsiv sau coercitiv. Nu vă vine nimic în minte? Normal. Nu suntem obișnuiți să gândim în felul acesta. Insistați. Nu înlăturați nicio ipoteză, nici măcar pe cele care vi se par simpliste. Lăsați această chestiune să plutească în mintea voastră și în zilele următoare.

În sfârșit, imaginați-vă cum ați putea schimba astfel de recompense cu altele, capabile să satisfacă nevoile respective. Nu este cazul să depuneți un efort intelectual, ci mai degrabă să lăsați sugestiile să apară din interiorul ființei voastre.

Amintiți-vă de noile atitudini pe care le-a adoptat, până la urmă, tânăra noastră. Ea ne spunea că urma un curs de gimnastică, pentru a-și ameliora imaginea. Ne vorbea despre desen, despre plimbările în natură și despre scris. Reacționa astfel față de singurătatea ei, înlocuind-o cu un elan creator; dintr-odată, și-a dat seama că nu are o nevoie atât de intensă de compania altora, așa cum credea ea.

Dacă acceptați ipoteza care ghidează acest exercițiu, și anume faptul că există beneficii ascunse în ceea ce ne distruge, veți înțelege curând cât de legați sunteți de starea de fapt de care spuneți că vreți să vă descotorosiți. Într-o primă fază, această conștientizare nu vă va aduce pacea interioară. Dimpotrivă, vă va insufla o luciditate supărătoare. Totuși, această luciditate este trambulina schimbării. Ajunși în acest punct al demersului, va trebui să vă amintiți că nu e vorba de a vă judeca, ci de a vă trata cu bunăvoință. În orice caz, liniștiți-vă: într-o bună zi, veți ajunge să vă oferiți singuri ceea ce aveți cu adevărat nevoie pentru a fi fericiți – nimeni altcineva nu vă poate da acest lucru.

8

A DOUA MOARTE

Moartea este astăzi în fața mea precum vindecarea după o boală, precum libertatea după închisoare. Moartea este astăzi în fața mea ca parfumul smirnei, ca și cum m-aș afla în pragul beției.

(Dialogul unui om cu propriul suflet-Ba⁴)

Coitus interruptus

În acest timp...

Știm, puțin mai bine acum, care sunt adevăratele mize asociate reconsiderării confortabilelor noastre nefericiri de victimă și de călău. Ne putem întoarce, așadar, pe ringul de dans, capabili să intrăm în ritmul celorlalți. Nu uitați: încă mai suntem la bal! Să reluăm deci firul poveștii, inspirați de cuvintele poetei Véronica Ions. De data aceasta, vă invit să intrați în pielea lui Isis⁵.

Când afli ce soartă i-a fost rezervată soțului tău, tu, Isis, îmbraci veșmintele de doliu. Îți tai părul și pleci în căutarea lăzii în care e închis trupul bărbatului tău. Cutreieri țara, întrebându-i pe toți cei întâlniți în cale. Copiii îți spun că l-au văzut plutind pe unul dintre brațele Nilului și apa îl purta spre mare. Apoi, grație unei revelații divine, afli că a ajuns la Byblos, în Fenicia, la poalele unui cedru. La contactul cu Osiris, copacul a căpătat dimensiuni uriașe, cuprinzând pe de-a-ntregul sicriul, astfel încât regele din Byblos, Malcandru, l-a tăiat pentru a face din el coloana principală a palatului său.

Te duci deci la Byblos. Acolo, te așezi lângă o fântână, cu privirea plecată, vărsând lacrimi. Prin fața ta trec sclavele reginei. Le saluți, le vorbești cu bunăvoință, le ajuți să-și aranjeze părul, impregnându-le cu parfumul tău. Când sclavele se întorc la palat, regina este impresionată de frumusețea pieptănăturii lor și de parfumul pe care-l răspândesc în jur. Simte o dorință arzătoare să te vadă. Așa că ești adusă la ea. Devii prietena reginei, care te face doica unuia dintre fiii ei.

Pentru a alăpta copilul, în loc să-l ții la sânul tău, îi pui un deget în gură. Noaptea, treci copilul prin foc, pentru a mistui ce are muritor în el, apoi, luând forma unei rândunici, îi iei zborul și poposești apoi pe coloana palatului, plângând moartea lui Osiris. Într-o noapte, regina își vede fiul în flăcări și începe să țipe. Reacția ei întrerupe magica operă pe care o săvârșești și îl privează pe copil de nemurire. Și atunci, îi dezvălui reginei că ești Isis, zeița. După aceea, ceri să ți se dea coloana care susține acoperișul palatului lui Malcandru. Solicitarea ta e gravă, pentru că dacă ar fi îndeplinită, cel mai mare edificiu din Byblos ar fi distrus. Dar regele Malcandru se îngrijorează în secret de liniștea care domnește în palatul lui din ziua în care a pus să fie doborât acel copac. Și de aceea își dă acordul.

⁴ N.T. În Egiptul antic, *Ba* era considerat sufletul propriu-zis, care în timpul vieții animă trupul, iar după moarte trece într-o altă viață.

⁵ N.A. Această parte este adaptată după cartea scriitoarei Véronica Ions, *Sous le signe d'Isis et d'Osiris (Sub semnul lui Isis și al lui Osiris)*, adaptare în limba franceză de Gilles Ortlieb, Paris, Robert Laffont, 1985, p. 56-57.

Vreau, în primul rând, să vă supun atenției schimbarea care afectează copacul ale cărui rădăcini cuprind sicriul sacru. Cedrul începe să crească de o manieră fenomenală. Am putea conchide de aici că forța căpătată de cedru este cea a lui Osiris. Grație procesului morții, puterea reală a suveranului se degajă și hrănește arborele. Dar o asemenea interpretare se află în contradicție cu îngrijorătoarea liniște care domnește în palatul regal, de când cedrul a fost transformat în coloană. Într-adevăr, în majoritatea legendelor, regii sunt însoțiți de o curte animată și gălăgioasă și cântecul păsărilor umple palatele. Acest detaliu distruge ideea desfășurării unei forțe benefice.

Și atunci, această liniște ar fi mărturia doliului purtat de natură după Osiris? Poate că da. Dar este posibilă și o altă interpretare. Vă invit să considerați evenimentul ca pe o zvâcnire, o împotrivire a personalității lui Osiris la schimbare și nu ca pe o manifestare a Sinelui său veritabil.

Așa se întâmplă atunci când o persoană care a suferit o depresie hotărâște mult prea devreme să se întoarcă la muncă, deși procesul depresiv nu s-a încheiat încă. Persoana se însufletește și dovedește o forță nebanuită. Totul pare să revină la normal și chiar mai mult decât atât. Acele câteva luni de răgaz i-au permis individului să-și regăsească elanul care-l părăsise. Într-un fel, el a intrat în contact cu Sinele său creator, dar nu s-a impregnat suficient cu acesta. Personalitatea a recuperat procesul, în contul ei. Nu s-a produs o veritabilă schimbare de identitate. Ceea ce va duce la o recidivă în lunile următoare.

Să recitim fragmentul în această lumină. Personalitatea lui Osiris se opune ideii de degradare și de stagnare. Imediat, zeul suveran se repune în poziția eroică. În loc să acuze lovitură suferită, el se galvanizează. Cum poate fi mai bine simbolizată rigiditatea care a pus stăpânire pe el decât printr-un stâlp? Sub această formă ești cât se poate de departe de suplețea elanurilor creatoare, care exprimă fluiditatea mișcării vitale. Osiris a regăsit o vitalitate, dar una infirmă, condiționată, rigidă. Nu are prea multe mijloace la dispoziție. Nici măcar nu se poate mișca singur. În ciuda aparențelor, depresia nu l-a părăsit.

Există și alte semne care ne permit să considerăm această pistă ca fiind cea bună. Întreruperea procesului nemuririi inițiat de Isis, survenită chiar atunci când Osiris este închis în coloană, n-ar putea fi ecoul unui alt proces, curmat și el? Nu ne indică acest lucru faptul că acea căutare a trezirii și a reînvierii interioare a întâlnit un obstacol?

O asemenea interpretare decurge dintr-o tehnică la care s-a recurs deseori pentru a se lucra cu visele – sau a se lăsa „lucrat” de ele... Psihanalistul James Hillman, adept al lui Jung, a evidențiat-o prin intermediul cuvintelor: *When... Then...*, care s-ar putea traduce prin *Când... Atunci...* „*Când* se petrece asta, *atunci* se întâmplă asta.” De exemplu: „*Când* să vorbesc cu tatăl meu, *atunci* apare sânge pe podea...” Acest mod de a privi evenimentele consecutive dintr-un vis, ca fiind simultane și legate unele de altele ca într-un tot global, sincronistice în sensul jungian al termenului, lămuresc adesea situații dificil de înțeles. Vă invit să încercați experiența cu unul dintre propriile visuri. Veți vedea că această mică tehnică aruncă o lumină extrem de pertinentă asupra întâmplărilor dintr-un vis.

Astfel, *când* Osiris este închis într-un sicriu, acesta fiind, la rândul lui, ferecat într-un stâlp, *atunci* o liniște îngrijorătoare domnește în palat și Isis eșuează în tentativele ei de a-l face nemuritor pe fiul reginei. Este vorba, nici mai mult, nici mai puțin, de un fel de coit întrerupt.

Trecerea prin foc

Ați remarcat, probabil, că până aici nu am vorbit prea mult despre rolul predominant, pe care-l joacă femeile în această parte a legendei. Tăcerea mea e deliberată; voi relata despre acest lucru mai târziu, atunci când o vom vedea pe Isis desfășurându-se în întreaga ei complexitate. Să evocăm însă, chiar de-acum, ritualul focului îndeplinit de ea. Focul apare în mai multe mituri, pentru a simboliza o transformare radicală. De exemplu, în mitul creștin, Iisus trebuie să coboare în infern, în timpul celor trei zile în care este pus în mormânt. Înainte de asta, el petrecuse patruzeci de zile în deșertul arid, pentru a-l întâlni acolo pe Satana însuși.

În timp ce Osiris reprezintă aspectul benefic al focului care încălzește, Seth ilustrează efectul lui distrugător, care arde și ucide. Dar această a doua ipostază este cea care purifică. Altfel spus, purificarea se dovedește dureroasă. De altfel, regăsim această idee la sfârșitul legendei: Horus trebuie, la rândul lui, înainte de marea sa transformare, să fie abandonat în deșert, fără apărare, lăsat pradă focului ucigător al soarelui.

Îmi veți atrage atenția că Osiris nu este lăsat pradă focului. Dimpotrivă, el e închis mai întâi într-o ladă care plutește pe Nil, apoi în inima unui copac și, în sfârșit, este presărat pe pământ și pe mare. Fără îndoială că așa stau lucrurile, dar, în forul său interior, Osiris e cuprins de furia, chinul și de înverșunarea crudă ale unui proces autodistructiv reprezentat de Seth. Furia, chinul și înverșunarea sunt agenți de inflamare. De altfel, când o ființă omenească este coplesită, ea dezvoltă maladii inflamatorii.

Seth incendiază, inflamează și distruge. Când un om nu arde de focul creativității, este devorat de flacăra lui interioară. În loc să producă atunci bunul spic de grâu, care-i hrănește pe alții, el se consumă singur. Arde în infernul interior, în chinuri, în remușcări. Știați că, pe frontonul porții infernului, poate fi citită această inscripție: „Bineveniți fie toți cei care nu și-au stăpânit focul interior!”?

E o glumă. Infernul nu există decât în psihism. Nu credeți ce vă spun? Dacă vreți să vă faceți o idee, închideți ochii. După doar câteva minute, veți constata că sunteți cuprinși de un foc continuu de gânduri, de tot felul. Cu toate acestea, pentru buna desfășurare a exercițiului, nu faceți nimic și, mai ales, nu vă mișcați. Trebuie să rămâneți observator al acestei realități interioare. Veți întâlni în ea, amestecate, toate lucrurile care vă preocupă: fantasme sexuale intense, idei geniale și creatoare, griji cotidiene sau chiar relații intime, care necesită atenția voastră.

Dacă hotărâți apoi să continuați această meditație timp de câteva ore, într-un loc închis, veți înțelege rapid ce anume semnifică acele treceri prin mormânt sau prin întunericul unei lăzi. Vă veți angaja, în mod voit, în proba focului, un foc care vă va arde, vă va purifica și vă va transforma. O încercare grea. Dar ea vă va cruța, poate, de întâlnirea cu Seth în viața voastră de zi cu zi, într-o manieră neprevăzută și neașteptată.

Dacă veți continua experiența pe parcursul câtorva zile, veți ajunge la miezul subiectului meu. Veți cunoaște faze de depresie și momente de sfâșieri și stări extreme; prinși în forța procesului interior, veți crede că ați înnebunit. Dacă reușiți să vă mențineți într-o poziție de martor, care întâmpină totul fără să-și părăsească locul, păstrându-vă senzația propriului corp, veți ieși victorios din proba focului, dobândind un mare control asupra procesului vostru mental.

Adaug totuși că experiența riscă să vă tulbure dacă nu ați analizat-o și nici nu ați experimentat-o vreodată. Vă sfătuiesc, așadar, să începeți treptat: cinci minute, apoi zece, cincisprezece, douăzeci vor fi suficiente pentru început.

Vă mărturisesc toate acestea cu un zâmbet pieziș. De ce? Instrumentele de transformare, pe care tocmai le-am descris, sunt accesibile tuturor și nu costă mult. Dar mă veți crede dacă vă spun că cei mai mulți dintre noi nu avem acele cinci sau zece minute necesare realizării acestei experiențe, într-atât suntem de acaparați de lucrurile importante pe care le avem de făcut? Nu ne dăm seama că ocupațiile noastre ne predau strâns și bine legați dominației lui Seth, care, departe de a ignora această frenezie, o hrănește și o încurajează, până când ne mistuim singuri. Amuzant, nu-i așa?

Seth este, de fapt, un soi de remediu homeopat. Combate focul prin foc, febra prin febră, întunericul prin întuneric, otrava prin otravă. Iată de ce este atât de pertinent: acționează pornind din miezul ființei, împingând persoana încă și mai adânc în capcanele în care e căzută deja. Până când ea strigă: „Ajunge, e insuportabil!”

Un orb închis în noi

Osiris se opune întâlnirii cu Umbra interioară. Respinge „invincibila înfrângere”. Iată de ce procesul se oprește. Totuși, o asemenea tergiversare nu poate decât să antreneze o catastrofă încă și mai mare, pentru că evenimentele au atunci tendința de a se repeta, în forme tot mai grave.

Ce chip ia această Umbră? Atunci când, cu prilejul unei crize, al unei maladii sau al unei depresii, avem șansa de a ne pune în chestiune și de a măsura în mod real ceea ce atinge nivelul conștiinței, se poate naște în noi sentimentul unui eșec răsunător. Atâta cale parcursă pentru a ajunge într-un asemenea impas! Atâtea țarmuri întrevăzute pentru a eșua pe malul unei înfrângeri! Atâția ani de căutări de sine fără a te putea găsi cu adevărat!

Atunci se produce conștientizarea crudă și lucidă: în tot acest timp, am făcut orice pentru a trece pe lângă noi înșine. În tot acest timp, am fost un fel de călăi inconștienți ai propriei persoane. În tot acest timp, ne-am împotrivit din răspuțeri fericirii.

Ce anume descoperim, în miezul invincibilului eșec? Pe tiran, pe dictator, pe supraveghetor, pe invidios, pe cel care-i împiedică pe ceilalți să trăiască bine, pentru că nu este mulțumit de propria lui viață. Îl descoperim aici pe Seth, monstrul nostru interior. Cei mai mulți dintre oameni se tem atât de tare de acest monstru, încât nu îndrăznesc să se aventureze în propria lor obscuritate. Îl cunoaștem pe acest monstru. Știm foarte bine că nu facem lucrurile pe care ar trebui să le facem pentru a fi mai vibranți, mai armonioși, mai vii. Acest monstru este oglinda propriei noastre orbiri și acestui act de conștientizare i se împotrivesc Osiris.

De la începutul vremurilor, îmi fac meșteșugul și nu cred că sunt pregătit să-i pun capăt. Mii de ani se scurg, oamenii se ridică și dispar în noapte, dar eu rămân și, acoperit de sânge, îi văd trecând; eu, singurul care nu îmbătrânește deloc.

Urmez statornic drumul oamenilor și nu există cărare bătătorită de picioarele lor, oricât de tainică ar fi ea, unde să nu fi înălțat un rug și să nu fi udat pământul cu

sânge [...]. V-am urmărit de la origini și vă voi urmări până la sfârșitul timpurilor.

Când ați ridicat, pentru întâia oară, ochii spre cer, descoperindu-l pe Dumnezeu, l-am tăiat pe unul dintre frații voștri și l-am oferit ca jertfă. Îmi amintesc încă acest episod: copacii erau scuturați de vânt și lumina focului dansa pe chipurile voastre. I-am smuls inima și i-am aruncat-o în flăcări. Începând din acel moment, am sacrificat nenumărați oameni zeilor și diavolilor, cerului și abisului, vinovați și nevinovați, în legiuni incalculabile. Am exterminat de pe pământ popoare întregi, am răvășit și am devastat regate. Tot ceea ce mi-ați cerut am făcut. Am însoțit secolele din mormânt și, sprijinit pe sabia mea însângерată, m-am oprit o clipă, așteptând ca noi generații să mă cheme cu glasurile lor tinere și nerăbdătoare.

Am flagelat până la sânge valuri de oameni, amuțind pentru eternitate urletele lor îngrijorate. Am înălțat ruguri pentru profeți și mântuitori. Am cufundat viața omenească în întunericul nopții. Am făcut totul pentru voi. Încă mai sunt chemat și sosesc. Arunc o privire pe pământ și îl văd zăcând, neliniștit și arzător. În spațiul care răsună de țipetele păsărilor bolnave. E rău, epoca e în rut! E ora călăului! Soarele se ascunde în nori sufocați și globul lui umed are un înfiorător luciu de sânge coagulat.

Temător și ferit, traversez câmpiile și-mi culeg recolta. Semnul crimei e încrustat pe fruntea mea, sunt eu însumi un criminal, condamnat pe vecie. Din cauza voastră. Sunt condamnat să vă slujesc. Și rămân fidel la postul meu. Asupra mea apasă sângele mileniilor. Sufletul meu e plin de sânge din cauza voastră! Ochii mei sunt acoperiți de întuneric și nu pot vedea nimic. Când urletul tânguitor al încâlcitelor omenești urcă până la mine, nimicesc totul cu frenezie, așa cum vreți voi, cum îmi strigați voi să fac! Sunt orbit de sângele vostru! Sunt un orb, închis în voi⁶.

Ați ghicit: iată-ne reîntorși în ring, gata să dansăm cu Seth. Nu trebuie să ne fie frică. Așa cum reiese din textul autorului suedez Pär Lagerkvist, acest călău încarnează o dimensiune a propriei noastre persoane. Lucrează în noi și pentru noi. Glasurile noastre îl strigă, colectiv și individual. Ne persecutăm pe tot parcursul zilei. Ne judecăm fără încetare. Ne dezmembrăm fără ca măcar să ne dăm seama. Și totuși, o dată în plus, suferința adusă de Seth poate să servească de trambulină pentru transformare.

Călăul răspunde unui apel colectiv al tuturor personajelor noastre reunite. Răspunde apelului furiei, al ciudei și al orgoliului care se profilează în fiecare dintre noi. Dacă el înseamnă distrugere, e mai întâi și înainte de toate autodistrugere. Este semnul ignoranței noastre față de noi înșine și de unitatea fundamentală a ființelor omenești.

Totuși, se pare că, pentru Osiris, nu este atât de ușor să accepte ideea că în el există un călău. Va trebui, așadar, să fie omorât încă o dată pentru a continua procesul și a atinge țărmurile eternității. De fapt, el nu este ucis pentru a doua oară, ci mormântul în care putrezește îi este deschis larg, iar trupul – dezmembrat și împrăștiat în cele patru vânturi.

⁶ N.A. Lagerkvist Pär, *Le Bourreau (Călăul)*, Éditions Stock, Paris.

Am analizat îndelung acest episod. E rar în mitologiile pe care le cunosc. Vă prezint cugetările mele în privința lui. În realitate, datorită unor astfel de teme, ne putem da seama că miturile nu ne vorbesc despre evenimente obiective exterioare, ci, pur și simplu, de evenimente intime ale ființei omenești. În viața adevărată, nu putem muri de două ori, așa cum nu putem nici să reînviem. Eroii din mituri pot face aceste lucruri. Ei ne indică, în felul acesta, direcția pe care o putem lua pe drumul propriei noastre persoane. Vă invit deci să îmbrăcăm din nou costumul călăului și să ne regăsim personajele.

A patra capcană *Urmarea legendei*

Iată, așadar, că Isis a regăsit cufărul în care a fost închis soțul ei și în care el a murit. L-a dus în secret în mlaștini, aproape de Buto, unde se află palatul ei. Vrea, în felul acesta, să ferească rămășițele sacre de furia ta, ascunzându-le în smârcul cu trestii. Dar iată că, vânând la lumina Lunii, dai din întâmplare peste lada pe care ai fabricat-o chiar tu. Ghicești atunci stratagema lui Isis și te înfurii îngrozitor.

Deschizi sicriul fără întârziere și, pe loc, dezmembrezi trupul neînsuflețit al fratelui tău, în paisprezece bucăți. Comiți un adevărat măcel, dar nu simți nici tristețe, nici regret. Dimpotrivă, te cuprinde un soi de jubilație. Un fel de orgasm de moarte pune stăpânire pe ființa ta. Ești atât de acaparat de excesul gestului tău, încât nu te mai poți opri.

Ca să-ți răcorești sângele ce-ți clocotește, îți tai propriul deget. E vorba despre un fel de ejaculare funebră, ca și cum ți-ai amesteca propria castrare cu cea la care l-ai supus pe Osiris. Apoi, te vei duce tu însuși să răspândești fiecare dintre bucățile de corp în diferite părți ale Egiptului. Dispersezi în așa fel trupul, încât rămășițele suveranului să nu mai fie găsite niciodată.

Să interpretăm, mai întâi, ultimul punct al episodului cel mai întunecat al legendei: acela al împrăștierei membrelor lui Osiris în întregul Egipt. Atunci când am interpretat tema închiderii în ladă, v-am spus că acțiunea lui Seth nu făcea, efectiv, decât să ne reveleze faptul că Osiris era deja închis în el însuși. Propria lui personalitate îl ținea prizonier. Se acoperea cu sentimentul propriei sale importanțe. Dezmembrarea reprezintă un fenomen de același gen: Seth nu-l dezmembrează pe Osiris, ci ne arată că Osiris era deja dezmembrat. Era deja dispersat.

După imaginea fiecăruia dintre noi, Osiris duce o viață împrăștiată; tot felul de elemente diverse îl acaparează și îi solicită atenția, astfel încât nu poate rămâne lângă propria sa sursă. Așa a devenit el străin de el însuși și adversar al elanurilor lui creatoare. O dată în plus, Seth, rivalul interior, apare, pur și simplu, pentru a-i arăta falia creată. În același fel, rumoarea ori scandalul denunță incoerența acelor care, pe scena publică, ne prezintă o imagine prea lustruită și prea perfectă despre ei înșiși.

Conform budismului, sursa tuturor relelor omenеști rezidă în dispersie și în distragere. Lui Buddha chiar i se atribuie următoarea anecdotă, pe care am evidențiat-o în prezentarea cărții mele, *La Guérison du cœur*⁷:

Într-o dimineață, în fața adunării discipolilor săi, marele filosof declară că toți oamenii au spiritul treaz. Singura diferență dintre înțelepți și ceilalți ține de faptul că primii știu, în timp ce restul lumii nu știe, adaugă el. Atunci, un discipol îl întreabă cum se face că unii oameni nu au conștiința stării lor de veghe. Și Buddha le răspunde: „Pentru că sunt distrați.”

Comarate cu apăsătoarea noastră legendă, cuvintele lui Buddha sunt marcate de o lejeritate și de o simplitate exemplare. Deoarece totul începe să se îngreuneze și să se complice exact atunci când părăsim această evidență simplă. Seth intră atunci în scenă pentru a-l readuce pe individ la o simplificare extremă. De altfel, remarca lui Buddha sugerează că nu trebuie să trudim pentru a ajunge spre Trezire, fiindcă această stare există deja în noi, susținând tot ceea ce suntem. Când devenim prea străini de ea, tot felul de dezordini ne conduc din nou, întotdeauna, la locul de origine al acestei Treziri.

Seth acționează ca stăpân al dezordinii. Se impune ca suzeran al tuturor tumulturilor și al tuturor furtunilor. Ne împinge la irosire, pentru a o evidenția mai bine. Singura cale de a contracara pozitiv o armă atât de subtilă și de ispititoare e practicarea autodisciplinei, a autolimitării. Deoarece atunci când cedăm ispitelor noastre, ne dezmembrăm.

Ați remarcat, desigur, în trecere, că Seth tranșează corpul fratelui său în paisprezece bucăți, niciuna în plus sau în minus. Or, paisprezece înseamnă de două ori șapte, cifra lui magică, simbol al puterii pe care o exercită asupra dușmanilor săi. Așadar, numărul paisprezece este o expresie decuplată din puterea lui Seth. Seth își manifestă nu numai puterea, ci și atotputerea. Se află exact în poziția *Dragonului Roșu* despre care am vorbit înainte și care, într-un soi de jubilație narcisistă, își arată pieptul umflat, spre a fi admirat de victimele sale. Cifra șapte are o lungă istorie. Gândiți-vă la cele șapte zile ale săptămânii, care descriu împlinirea unui ciclu. Gândiți-vă, de asemenea, la vârstele vieții: la șapte ani ajungem la vârsta rațiunii, la paisprezece – la cea a adolescenței, la douăzeci și unu – la cea adultă. Ideea ciclurilor, fie că sunt de șapte zile sau de șapte ani, pare să fie deseori asociată cu cifra șapte.

În cazul în care cunoașteți Tarotul de Marsilia, puteți constata că pe cartea numărul șapte este reprezentat carul sau faetonul. Această carte exprimă mai puțin ideea ciclului și mai mult pe cea a unui proces cu final triumfător – ea reprezintă dârzenia războinicului. Dacă există vreo însușire care să se manifeste abundent la Seth, aceasta este determinarea. El își îndeplinește operele cu orice preț, chiar și pe aceea a vărsării de sânge. În același Tarot de Marsilia, cartea cu numărul paisprezece semnifică, în schimb, moderația, cumpătarea. Și e posibil ca ea să ne dezvăluie că, prin însuși abuzul său, Seth ne învață cumpătarea, autodisciplina, autolimitarea.

Cifra șapte este compusă, ea însăși, din cifrele patru și trei. Cifra patru reprezintă temeiul, realitatea, raționalitatea. E asociată celor patru picioare ale unui scaun sau ale unei mese, fundament al vieții cotidiene. Cifra trei, în schimb, e asociată cu triumghiul. Este vorba despre un număr dinamic, activ, penetrant. Ne indică, poate, prin aspectul său ferm, activ și agresiv,

⁷ N.T. *Vindecarea sufletului*

pentru a nu spune înțepător, că Seth va permite, în pofida tuturor lucrurilor, o fixare mai bună atât în realitatea ființei, cât și în cea cotidiană.

Un ciclu repetat și un proces în curs: Seth se afirmă drept stăpân al procesului de transformare; ne antrenează într-un ciclu de evoluție. Distrugând falsele aparențe legate de personalitate, el îi dezvăluie omului propria sa lumină. Astfel, conform spuselor lui Goethe în privința diavolului din *Faust*: „Căutând să facă rău, nu poate decât să facă bine!”

Darurile Umbrei: discernământ și detașare

Pentru a ne dezmembra, Seth posedă o mână de chirurg. Are o dexteritate desăvârșită. Umbra arată unde e buba și o face într-un mod precis, individual. Este vorba despre un fel de serviciu personalizat. Se adresează fiecăruia dintre noi, în intimitate, în particular. Încă o dată: nu este deloc întâmplător dacă ni se întâmplă un anumit lucru sau altul ori dacă suferim un anumit chin sau altul. Fiecare dintre aceste situații ascunde, în adâncurile sale, rațiunea profundă a slăbiciunilor sau a neputințelor noastre, numai să avem, bineînțeles, curajul de a ne înfrânge împotrivirea și de a pătrunde în templul obscur al propriei ființe.

Trecerea prin Umbră semnifică, fără nicio îndoială, o pierdere a inocenței. Totuși, aceasta e însoțită de o ucenicie importantă, cea a deprinderii discernământului. În sens constructiv, iată, așadar, ce poate oferi integrarea lui Seth: capacitatea de a discerne. Astfel, în viața de zi cu zi, v-ați deprins, desigur, să trageți învățămintele de rigoare din greșelile voastre. Regrețați, probabil, naivitatea de care ați dat dovadă odinioară, dar ea a fost prețul pe care trebuia să-l plătiți pentru a dobândi ceea ce numim experiență și un strop de înțelepciune.

Seth desface, dezmembrează, disecă. Atacă, fără milă, sentimentul propriei noastre importanțe, care s-ar fi putut instala în umerii, picioarele, sexul, capul nostru. Fragmentează. Desface legăturile. Atacă, neîndurător, coerența ființei. Zdruncină, nepăsător, toate eforturile pe care le-am depus pentru a ne construi o identitate sigură. Pur și simplu, ne face să ne pierdem prestigiul. Să ne pierdem capul. Decapitează acest frumos personaj pe care-l prezentăm lumii întregi.

Seth detașează membrele unele de altele. Rupe încheieturile – în limbaj psihologic, reconsideră „atașamentele”. Dacă putem învăța de la el discernământul, putem învăța, de asemenea, și detașarea. Deoarece, așa cum am precizat mai sus, personalitatea se constituie esențialmente dintr-un mecanism de atașament la o identitate și la o istorie pe care putem ajunge să le relativizăm.

Explodarea identității

În psihiatrie, vom spune că acest episod al dezmembrării simbolizează explodarea identității și fragmentarea personalității. Se înrudește cu un episod psihotic. Trecerea prin sicriu ar putea fi asemănată cu o depresie cu alură nevrotică, dar aici se întâmplă ceva mult mai important. Când Eul se face țândări, când nu mai servește drept punct de referință, individul se

trezește dizolvat în el însuși. Devine prada diverselor complexe personale și colective, care-l sfâșie la fel cum ar face niște vulturi. Individul nu-și mai aparține.

Mai mulți psihiatri, printre care și Jung, au subliniat felul în care se poate recunoaște, prin intermediul imaginilor unui delir psihotic, o tentativă de reînnoire de Sine a persoanei, în întregime⁸. La fel ca atunci când vă comandați computerul să se „reseteze”. În acest sens, o asemenea revoluție interioară poate prezenta un aspect pozitiv. Totuși, dat fiind faptul că am lucrat câțiva ani într-o clinică psihiatrică, pot afirma că arareori se întâmplă să asistăm la un redemaraj total, consecutiv unui episod de delir. Tulburările profunde de identitate rămân o încercare fără egal. Ele pun o problemă la care intervenienții în domeniul sănătății nu știu încă să răspundă definitiv. Nu cunoaștem sursa reală a unui dezechilibru atât de puternic. Să sperăm că vom avea cândva o abordare mai iscusită.

În legendă, tema ne semnalează că o schimbare reală implică în mod necesar faze în care ne simțim sfărâmați, fragmentați și lipsiți de identitate. Am putea ajunge chiar la stări extreme de confuzie și de angoasă. Într-adevăr, confruntarea cu teroarea care zace în noi este inseparabilă unui proces de dezvoltare important. E vorba despre un soi de nebunie pasageră, care marchează o schimbare de nivel.

Cu alte cuvinte, schimbarea este purtătoare de grave perturbații, mai ales atunci când ne împotrivim ei. Trebuie, așadar, manevrată cu abilitate. Cine nu a întâlnit vreodată o persoană care a trăit în preajma unui terapeut sau a unui maestru spiritual o experiență atât de tulburătoare, încât a luat apoi decizii radicale? De exemplu, persoana respectivă și-a stricat cuplul sau familia pentru a-și da seama după aceea că noua vitalitate resimțită nu era decât una tranzitorie.

Sfatul cel mai înțelept care poate fi dat cuiva care intră în faza de schimbare, în afara aceluia de a fi asistat de un specialist competent, este să accepte să rămână câțva timp fără voce, aproape fără identitate. Momentul nu e bine ales pentru a face alegeri decisive. Dimpotrivă, energia cerută de astfel de decizii ar risca să curme procesul.

Este vorba deci, mai întâi și înainte de toate, să găsim un *themenos*⁹, un recipient, un loc capabil să ne ajute să ne întâmpinăm aceste tensiuni extreme, fără să acționăm imediat. E mai bine să știm că vom fi dezmembrați și risipiți fără a avea de ales decât să vrem să ne schimbăm cu orice preț, pentru a pune capăt tensiunii interioare. Acest sfat este cât se poate de important atunci când vocea unui maestru, a unui terapeut carismatic sau cea a unei sub-personalități interioare acționează asupra noastră cu o forță de convingere practic neclintită.

Trebuie să ne amintim atunci că scopul exercițiului nu este acela de a lua decizii, cel puțin nu deocamdată, ci de a întâlni părțile desfăcute din sine. Trebuie să învățăm să ne discernem nevoile disparate, diversele temeri și diferitele noastre elanuri, astfel încât să putem efectua apoi o alegere liberă și suverană. Altfel spus, pentru a rămâne aproape de imaginile legendei, e bine să clocim în propria descompunere înainte de a dezmembra totul.

⁸ N.A. Cititorul interesat va găsi toate articolele în care Jung tratează acest subiect în *The Psychogenesis of Mental Disease*, vol. 3 din *Collected Works of C.G. Jung*, publicat de Presses universitaires din Princeton, în colecția „Bollingen Series XX”, 1960.

⁹ N.A. Acest termen provine din limba greacă și semnifică un loc închis sau sacru, unde se produce o transformare. Astfel, alchimiștii insistau asupra faptului că locul muncilor mari sau cuptorul din bucătărie trebuie să fie închise ermetic, pentru ca operațiunile misterioase să poată avea loc.

Prea puțin contează forța convingerilor, care ne zgâlțâie și ne antrenează; trebuie să ne amintim că este vorba, în primul rând, despre antamarea unui dialog cu ele. Ascultarea lor orbească ar constitui un proces de alienare opus mișcării de eliberare. Când nu sunt interogate, aceste convingeri neșămutate devin sursa tuturor exceselor fanatismului, fie el religios, politic sau terapeutic.

În sens constructiv, delirul interior nu împinge la extremism – acesta este un alt mod de a ne lua prea mult în serios. Experiența exploziei interioare conduce mai degrabă la cultivarea unei blânde nebunii cotidiene. Când Umbra se integrează personalității, când nu mai reușim să ne luăm în serios ca înainte, când suntem mai detașați și mai lejeri, se dezvoltă în paralel gustul de a crea pentru a crea, fără motiv, doar pentru simpla plăcere. Iată dulcea nebunie care atinge atunci individualitatea, cu aripa ei veselă. Așa cum scria atât de bine autorul englez Chesterton: *Angels can fly because they take themselves lightly* (Îngerii pot zbura, pentru că se tratează pe sine „cu lejeritate”).

Tranșăm sau suntem tranșați!

Seth ne dezvăluie existența unui proces de autodistrugere în miezul propriei noastre ființe. Tocmai de aceea își semnează actul tăindu-și degetul mare de la mână. Desigur, alegerea acestui deget nu e întâmplătoare. Este tocmai degetul care marchează începutul evoluției omenirii. Ne-am dezvoltat așa cum am făcut-o, pentru că avem un deget opozabil foarte bine articulat. Degetul mare a permis fabricarea uneltelor necesare vieții cotidiene, a ustensilelor de bucătărie, a vaselor de lut și a armelor. Așadar, putem interpreta gestul lui Seth ca pe o propunere de regresie.

Aceasta semnifică faptul că, atunci când trăim în lumea ignoranței, fără a încerca să conștientizăm ceea ce ni se întâmplă, când luăm antidepresive fără a ne osteni să ascultăm rațiunea de a fi a emoțiilor ce ne perturbă, alegem fără să știm să rămânem într-o mișcare de autodistrugere. Alegem fără ca măcar să conștientizăm că efectuăm o alegere.

Altfel spus, în viață, tranșezi sau ești tranșat. Dacă refuzăm prezența lui Seth în noi, devenim, pe rând, marioneta, unealta, proprietatea lui. În schimb, recunoașterea Umbrei va permite alegeri inedite, noi capacități precum discernământul, detașarea și puterea de a decide. Construcțiile conștiente vor înlocui atunci autodistrugerile inconștiente.

La individ, autodistrugerea ia mai multe forme subtile. Am putea vorbi, de exemplu, despre autojudecare, autocritică, autopedepsire. Pe scurt, ori de câte ori vă veți devaloriza în loc să încercați să înțelegeți motivul gesturilor, emoțiilor și al nevoilor voastre, vă veți nega, vă veți distruge.

La ce folosesc discernământul și detașarea, într-un astfel de context? La recunoașterea vocilor interioare, care vorbesc în voi. Dacă unele dintre ele vă învață că repetiția gesturilor și a atitudinilor vă contrariază elanul spiritual, altele exprimă, pur și simplu, judecata interiorizată a părinților voștri, a Bisericii și a școlii asupra a ceea ce faceți și alegeți să faceți.

Un exemplu. Pentru a vă disimula una dintre greșeli, v-ați mințit partenerul sau partenera. Vă simțiți foarte vinovați. Această vină poate fi inspirată de încălcarea regulilor parentale. În acest caz, vă veți trata curând drept mincinoși, buni de nimic, irecuperabili; vă veți

stârni astfel convingerile negative asupra propriei persoane și veți pune în funcțiune scenariile care răspund acestor convingeri.

În schimb, rumoarea interioară, pe care o numiți „culpabilitate”, vă poate semnala că vă aflați într-o situație primejdioasă cu un elan central al ființei voastre. Elanul amoros implică o mare transparență, o mare deschidere și depășirea anumitor temeri precum acelea de a vă arăta în fața celuilalt vulnerabilitățile ori de a vă pierde prestigiul. Această rumoare interioară trebuie ascultată, deoarece exprimă glasul înțelepciunii din voi.

Este foarte posibil ca această înțelepciune să fie în acord cu valorile deprinse în trecut. La urma urmelor, religiile ne învățau câte ceva. Totuși, dacă ascultați de aceste valori în mod mecanic, fără a înțelege în ce măsură ele traduc nevoia de coerență și de integritate, persoana voastră va face acest lucru. Personalitatea voastră ascultă de aceste valori; ele aparțin identității voastre; dar ele nu vă exprimă încă individualitatea, pentru că nu au fost înțelese profund. Altfel spus, atâta vreme cât aceste valori nu au fost experimentate și alese din nou, din străfundul ființei, ca garanți ai apartenenței voastre la elanul creator, ele încă nu există pentru voi. Nu fac decât să vă împovăreze și să vă stânjenească.

Măcar pentru a putea alege din nou aceleași valori (în mod deliberat, de data aceasta) și tot e bine ca o persoană să parcurgă drumul de la sine la ea însăși, care merge de la personalitate la individualitate. Începe atunci să existe ca subiect, un subiect dotat cu o exprimare autentică, un subiect care își utilizează propriul arbitru pentru a se îndrepta în mod conștient spre umbră sau spre lumină.

Bucuria de a ne distruge

Autocritică, autojudecare, autosabotaj, acestea sunt formele pe care le ia Seth în noi înșine. Cel mai rău moment al călătoriei este acela în care constatăm că poate exista o veritabilă satisfacție în această automutilare, în această autocastrare, în această autodistrugere.

Una dintre pacientele mele obișnuia să se recompenseze mâncând prăjituri. Se reînscrisese la universitate cu întârziere, după un divorț și cu un copil în brațe. Trebuia să muncească din greu pentru a face față nevoilor copilului ei și pentru a-și plăti cursurile. Așadar, de fiecare dată când încheia o muncă școlară foarte dificilă, își cumpăra o prăjitură, jurându-se că va mânca numai o bucățică din aceasta.

Or, avea o tendință marcată pentru bulimie. În majoritatea cazurilor, termina prăjitura întreagă, uneori chiar înainte ca băiețelul ei să se fi întors de la școală. Aceste doze masive de zahăr o îmbolnăveau, o făceau să vomite. În cele din urmă, a ajuns să se urască pentru comportamentul ei.

Această persoană curajoasă, întocmai ca atâtea altele întâlnite în cabinetul meu, nu putea tolera, de fapt, să îndeplinească acte valorizante. De fiecare dată când făcea un lucru demn de stimă, autosabotajul se declanșa în ea instantaneu. Mesajul care-i spunea: „Poți fi mândră de tine, îți poți savura sentimentul de satisfacție” nu se potrivea cu convingerile negative, pe care copilăria sa o împinsese să și le făurească în privința ei însăși și a destinului său.

Acest autosabotaj, această autodistrugere, acest mod de a ne priva de ceea ce avem atâta nevoie pentru a exista, această manieră de a ne acorda o formă de recunoștință, care ne va sufoca și ne va îmbolnăvi de rușine, iată adevărata nebunie a ființei! Iată adevăratul delir! Iată ura de sine în acțiune! Și iată de ce trebuie să răspundem acestei nebunii cu o dezmembrare a acelei absurde construcții pe care o numim identitatea noastră, draga noastră personalitate.

Pacienta mea mi-a mărturisit că, atunci când își mânca prăjitura singură, în scopul de a se recompensa pentru eforturile ei, intra uneori într-o veritabilă jubilație distructivă. Știa foarte bine că era pe cale să facă un lucru pe care avea să-l regrete în orele următoare. Știa că-și va intensifica astfel rușinea de a exista. Știa că distruge ceea ce o făcea demnă de admirație în propriii ochi. Știa toate acestea și jubila.

Această femeie e departe de a fi un monstru. Fiecare dintre noi cunoaște astfel de stări: decepția, cinismul și disperarea le hrănesc. Pentru a ieși din impas, pacienta mea a învățat să recunoască în aceste forme de distrugere și de sabotaj o repetiție a scenariului pe care i-l impusese copilăria ei. Își exprima prin bulimie setea de dragoste, setea de căldură, setea de recunoaștere pe care niște părinți prea răniți nu au putut să i le ofere. Pe parcursul copilăriei sale, învățase să-și reprime furia, suferința, să-și sufoce emoțiile mâncând. Din păcate, aplica același sistem și în cazul emoțiilor plăcute. Le suprima, pentru că bucuria îi era prea străină.

Dacă cunoașteți o persoană suferind de bulimie, care nu are un trecut asemănător cu acesta, un alcoolic care nu a fost prins în mrejele perfecționismului, ori un depresiv care nu a suferit un exces de presiune sau un criminal care nu este, înainte de toate, o persoană vătămată, atunci vă puteți permite să o judecați pe pacienta mea. În realitate, toate viciile noastre au o istorie și niciuna dintre aceste istorii nu este mai demnă sau mai nedemnă decât alta.

De altfel, satisfacția produsă de tăierea degetului mare, satisfacția de a ne tăia elanul creator sub imperiul convingerilor limitative sau al fricii de a fi judecați constituie o porție de hrană mult prea săracă pentru individualitatea noastră. Dacă există vreo tristețe ce ar trebui resimțită, aceasta este tocmai aceea de a fi atât de distanți față de noi înșine, de a fi devenit atât de străini față de ceea ce avem mai prețios, mai iubitor și mai luminos în noi.

Stăpâna capcană: frica

Când un individ trece de porțile culpabilității și acceptă să-l întâlnească pe Seth în forul lui interior, când încetează să se mai proiecteze în exterior simțindu-se victima altora, când recunoaște că este propriul său călău, atunci el este condus să contemple un cadavru. Simte un miros grețos de descompunere. Un declin intim se oferă ochilor lui. Și cel mai curajos războinic s-ar clătina în fața acestui spectacol. Dar să ne clătinăm înseamnă să ne compătimim propria soartă. Și în acest caz trebuie să știm să tranșăm – a cincea capcană e cea a tristeții și a suferinței, cea a remușcărilor și a regretului.

Mormântul este deschis, trupul neînsuflețit al lui Osiris zace la picioarele noastre. Pentru a conduce cu succes examenul efectuat asupra propriei noastre persoane, trebuia să ajungem până aici: să constatăm declinul, să simțim izul descompunerii, să conștientizăm închiderea. Pașii noștri sfârâmați, visurile spulberate, anii pierduți – nimeni nu ni le va putea da înapoi. Ne putem retrage cu oroare în fața unui asemenea spectacol. Și totuși, pentru a onora acest trecut de ură și

de trădare de sine, pentru a face în așa fel, încât toate aceste victime inocente ale delirului nostru să folosească la ceva, atitudinea justă pe care ar trebui să o adoptăm ar fi să devenim disponibili elanului creator. Fără întârziere, începând chiar de acum. Am spus-o deja, nu putem reînvia trecutul. Compătimirea nu servește la nimic. Dar trebuia să vizităm mormântul pentru a constata amploarea dezastrului și a ne ajuta să înțelegem drama. Odată ce am făcut acest lucru, atingând străfundurile, atitudinea corectă constă în a lăsa să pătrundă un curent de aer proaspăt în această încăpere care miroase a închis.

În acest sens, gestul lui Seth era precis: odată ce memoria a fost vizitată, odată ce a fost înțeleasă înlănțuirea, odată ce învățătura a fost retrasă, trebuie lăsat să se dezmembreze totul. Trebuie redat naturii. Inconștient, trecutul ne poseda, memoria ne acapara. Deveniți conștienți, nu trebuie să ne umplem din nou memoria. Ea trebuie lăsată liberă. Trecutul de suferință și de trădare și-a jucat rolul; de-acum, el se poate dizolva.

Pentru a trece prăpastia regretului și a tristeții, pentru a nu rămâne prizonier al dezgustătoarelor mirosuri care urcă de la rămășițele trecutului, pentru a nu cădea într-o rușine paralizantă, individul trebuie să practice o compasiune fără margini și o bunăvoință solidă față de el însuși. Trebuie, de asemenea, odată ce a conștientizat până la ce punct a știut să se tiranizeze, să facă un act de lealitate față de propria sa lumină.

Ne revoltăm împotriva manifestării călăului în lume. Deplângem acțiunea de cupiditate și de pizmă, care pune stăpânire pe popoare întregi și le împinge la război. Totuși, adevăratul curaj de care avem nevoie este acela care ne permite să deschidem cufărul și să contemplăm rămășițele din interior. Cu sângele rece al unui chirurg, trebuie să disecăm cadavrul pentru a-i înțelege istoria. După exemplul patologului sau al criminalistului, trebuie să studiem cu atenție fiecare detaliu, dar fără complezență, având ca prim scop să învățăm ceva din asta. Și lucrul pe care-l vom învăța este următorul: toate capcanele duc la nefericire. Orgoliul, frica, invidia și dispersia duc la suferință.

În schimb, toate armele pe care Seth le îndreaptă spre noi pot deveni instrumente ale trezirii noastre – pentru că aceste cadouri sunt la fel de numeroase precum capcanele sale. Discernământ, detașare, autolimitare, putere de decizie și blândă nebunie sunt tot atâtea elemente care pot transforma deșertul în grădină luxuriantă. Și sunteți singura persoană care poate lua decizia de a deveni stăpânul vieții voastre, în loc să rămâneți propria victimă și propriul călău.

Luxor spintecat

Închei acest capitol cu o întâmplare hazlie, trăită în timpul seminarului susținut în Egipt, împreună cu Pierre Lessard și Claude Lemieux. Se potrivește bine cu subiectul dezmembrării. Eram în templul din Luxor. Instruirea pe care tocmai o terminasem se desfășurase sub lumina aurită a apusului de soare, în curtea interioară a acestui sanctuar pe jumătate demolat, deschis spre strada principală a orașului.

Participantii se împrăștiaseră, pentru a vizita templul. Deodată, am auzit-o pe o membră a grupului, Julie, cum exclamă în timp ce privea dalele tavanului sălii acoperite: „Cum au făcut, oare, să poată conserva acest albastru vreme de trei mii de ani?” În momentul următor, Julie descoperea cu stupefație că albastrul crepusculului se strecura printre dale și ea îl confundase cu

o tentă artificială. Eroarea mi s-a părut adorabilă. Emoționat de frumusețea acestui templu din aur învăluit în culoarea indigo a înserării, mi-am spus că, pe bună dreptate, n-au avut cum să conserve albastrul acela, pentru că el nu putea fi nici păstrat, nici înțeles. A fost nevoie ca acest templu dedicat trecerii temporalului spre eternitate să fie restituit, prin distrugerea lui parțială, prin „dezmembrarea” lui, primei sale vocații: deschiderea către univers.

Spintecată, despuiață de podoabele sale, cu sacralitatea sa golită de marii preoți, de faraoni și de statuete, această barcă solară, eșuată la câțiva pași de Nil, a fost restituită ei însăși. Această spintecare nu reprezintă o tară. Dimpotrivă, templul este deschis acum. Își continuă opera seculară, aceea de a le împinge pe ființele omenești să-și urmeze drumul propriu, un drum pe care, în taina sufletului, lumina umbrei se dezvăluie.

9

CEL CE DOARME SĂ SE TREZEASCĂ!

*Părțile corpului meu au fost reasamblate,
Ceea ce mi-a fost luat mi s-a adus înapoi,
Ceea ce era dispersat a fost reunit,
Ochii mei au fost deschiși ca să pot vedea
steaua cea mare.*

(Texte de pe sarcofage, cap. 106)

Dragostea e cea care vindecă

Discipol al vieții

Până aici, n-am făcut decât să ne amuzăm descriind capcanele unei vieți omenești. Știu, știu... Nu e atât de distractiv! Poate că termenul „amuzament” nu este bine ales. Dar, în definitiv, oare nu luăm toate acestea prea în serios? Remarcați: cu Seth și cu Osiris, nu prea avem de ce să râdem în hohote. Așa că ne vom întoarce de partea femeilor, nu pentru că ar fi mai distractiv, ci din cauză că este mai sentimental. Acum, Isis se va desfășura în întreaga ei măreție.

Zeița va opera un fel de răsturnare de situație. O răsturnare și în noi înșine. Divinitatea Vindecării și a Creației ne îndeamnă să ne modificăm felul de a vedea lucrurile. Ea favorizează o schimbare de unghi radicală, o revoluție, în sensul propriu al cuvântului.

Pentru a o urma, să recapitulăm succint ceea ce am descris până în prezent. Într-o primă etapă, am văzut că, deși ne consideram victimele altora și ale evenimentelor, eram, înainte de toate, victimele nevoilor și ale temerilor noastre, ale ciudei noastre și ale sentimentului propriei noastre importanțe. Într-o a doua fază, am înțeles că eram călăi inconștienți ai propriei noastre persoane, pentru că ne trădam neîncetat elanurile vieții. Acest antagonism inconștient este susceptibil să ne creeze mari dificultăți, pentru că, nefiind recunoscut, tiranul interior se manifestă față de noi, din exterior.

Isis ne propune să abandonăm aceste convingeri limitative – la urma urmelor, indiferent dacă ne considerăm victima altora sau propriul călău, niciuna dintre posturile în speță nu este

mai bună decât cealaltă. Zeița ne invită să ne privim ca stăpâni ai destinului nostru. Acest „stăpân” nu a fost creat. Nu există performanțe ce trebuie realizate. Suntem deja stăpânii destinului nostru, dar am uitat. Suntem „distrați”, așa cum spunea atât de grăitor Buddha. Suntem adormiți, dar condițiile necesare trezirii noastre vor țâșni spontan în viața noastră. Le vom modela inconștient. Iată de ce ne putem minuna de perfecțiunea mecanismului vital.

Tocmai de aceea, Jung a considerat că e bine să completeze faimoasa formulă a lui Freud, conform căreia tot ce este inconștient se repetă. Această repetiție, adăuga Jung, se manifestă, în majoritatea cazurilor, din exterior, sub forma unor accidente a căror legătură cu dispozițiile noastre interioare nu este evidentă. Acestui tip de corespondență psihiatrul elvețian i-a dat numele de „sincronicitate”, un cuvânt ce califică evenimente care, fără să aibă o relație de cauză și efect, capătă un sens dacă sunt puse în relație.

Așadar, acest stăpân există deja. Este vorba despre Sine, adevăratul centru al individualității noastre, adevăratul Soare al acesteia. Cea mai bună cale de a intra în legătură cu acest Sine este să devenim Discipolul vieții noastre.

Așa cum am început să arăt în paginile precedente, a deveni Discipolul propriei noastre vieți înseamnă să părăsim o poziție de ignoranță și de sclavie, pentru a observa, fără rușine și fără culpabilitate, ceea ce trăim și ceea ce am trăit. Ne plasăm astfel în poziția de observator asiduu al unei experiențe care se derulează chiar în miezul existenței noastre cotidiene. Acest studiu are drept scop realizarea unei mișcări pline de bucurie, armonioasă și mai bine stăpânită.

Devenind Discipolul propriei noastre vieți, vom încerca să extragem din această experiență, oricare ar fi ea, învățămintele necesare pentru a ne îndrepta spre o eliberare din sclaviile inconștiente. Prima etapă a mișcării de răsturnare începe, așadar, prin acceptarea necondiționată a ceea ce se petrece în noi și în viața noastră ca fiind semnul prezenței creatoare a Sinelui. Pe scurt, dacă am fost artizanii abili, dar inconștienți, ai nefericirilor noastre, putem, sub imboldul lui Isis, să devenim artizani la fel de ingenioși, dar conștienți, ai bucuriilor noastre.

Forța arhetipală constructivă, reprezentată de zeiță, ne invită să ne răsturnăm perspectiva obișnuită pentru a accepta faptul că, dacă există conflicte în viața noastră, acestea provin din cele care rezidă în noi. Întrucât, fiind ființe esențialmente creatoare, ne creăm fără încetare condițiile necesare evoluției noastre, fie și prin situații stimulante, provocatoare sau explozive.

Destinele noastre operează din interior. Printr-un soi de efect electromagnetic, dispozițiile noastre interioare, conștiente și totodată inconștiente, atrag circumstanțele exterioare ale destinului nostru. Credem cu fermitate că se întâmplă exact contrariul, că circumstanțele sunt cele ce ne provoacă stările interioare – iată prima convingere care trebuie reconsiderată. În realitate, aceste împrejurări nu fac decât să le simbolizeze, să le repună în scenă.

În ceea ce mă privește, pot să afirm cu modestie că această basculare a felului de a privi lucrurile, pe care o aplic de mai mulți ani, produce din ce în ce mai multă limpezime și seninătate în mine. Nu este ușor să o mențin, pentru că prefer adesea în locul ei „distracțiile” mele, dar ea dă roade în mod incontestabil. La început, era vorba despre un exercițiu intelectual, însă, în timp ce-i exersam eficacitatea, acest nou fel de a privi lucrurile a crescut în mine, astfel încât de la ipoteză a devenit treptat cunoaștere. În orice caz, îmi face o mare plăcere să o împart cu voi și sper că veți fi bucuroși să vă inspirați din ea.

Să o lăsăm pe Isis să conducă următorul dans și să învățăm acest nou pas.

Primirea victimei

Isis creatoarea, Isis magiciana va permite realizarea muncii de acceptare a complexelor noastre; această forță ahetică încarnează, într-adevăr, prezența unei iubiri necondiționate, în noi. În legendă, Isis nu pune condiții pentru primirea lui Anubis, fiul bastard al soțului ei. Admițându-l în preajma ei pe șacalul puturos, ea se prezintă ca forța capabilă să primească părțile fetide și degradate din noi înșine, cele care au cunoscut eșecul, perversiunile și abaterile de tot felul.

Nu numai că îl primește pe Anubis, dar îl face și garda ei de corp. Aceasta semnifică faptul că acele părți respingătoare, odată recunoscute, devin gardianul nostru cel mai sigur. Când înțelegem prin ce mijloace ne-am îndepărtat de noi înșine, trădându-ne elanurile, suntem, ca să zicem așa, „păziți” – le-am explorat atât de bine!

Nu este suficient să acceptăm părțile rănite ale propriei noastre persoane, trebuie să și practicăm față de ele compasiunea nemărginită a lui Isis. Ea nu vede în Anubis o ființă decăzută; ne invită, așadar, să nu distingem în rătăcirile noastre urma unei decăderi originale. Dimpotrivă, ne îndeamnă să dăm sens acestor abuzuri din noi înșine, pentru ca părțile victime ale inconștienței și ale lipsei noastre de dragoste să ne poată servi la dobândirea unei deprinderi.

Primirea călăului

Psihanalistul primește în cabinetul său numeroși pacienți copleșiți de rușine și de culpabilitate. Deseori, adevăratul beneficiu al unei terapii constă în atenuarea acestor vâluri de devalorizare, care sufocă individul și îi strangulează elanurile. În realitate, culpabilitatea nu servește procesului de transformare.

Atunci când cineva se dedă, într-o manieră culpabilă, la gesturi autodistructive, se devalorizează pe el însuși; această devalorizare îl face să se priveze de ceea ce i-ar fi benefic, deoarece este convins că nu-l mai merită. Se pedepsește astfel pentru gestul de distrugere înfăptuit și se exclude el însuși din experiențele favorabile. În acest sens, noi suntem cei mai duri judecători ai noștri și totodată cei mai răi călăi. Ne arătăm, de fapt, mult mai nemiloși față de noi înșine decât în raport cu ceilalți.

Problema de fond rezultă, încă o dată, din felul în care ne analizăm realitatea interioară. Când ne privim gesturile de autodistrugere ca pe niște tare, ca pe niște decăderi, ca pe niște programări ireversibile, ne condamnăm noi înșine. Și atunci intervine Isis. Ea ne permite să ne reînnoim felul de a privi munca întreprinsă de Seth. Ea continuă mișcarea inițiată de el. Iată de ce, altfel spus, ea îi cruță viața, deși are posibilitatea de a-l omorî. Fac apel din nou la Véronica Ions, pentru a ne povesti faptele ce survin în momentul în care Seth refuză să-i lase tronul lui Horus.

Seth refuză să se supună judecății zeilor. Propuse ca Horus și cu el, transformați în hipopotami, să se înfrunte în luptă. Era declarat învins cel care ieșea din apă înainte de termenul fixat la trei luni. Această propunere o cufundă pe Isis în

disperare, ea știind că hipopotamul era una dintre formele naturale ale lui Seth; nu se îndoia că el va profita de acest lucru pentru a-l omorî pe Horus.

Așadar, Isis legă un harpon de o frânghie și îl aruncă în apă, cu speranța că-l va atinge pe Seth. Din păcate, îl răni pe Horus și își trase repede arma înapoi, când îi auzi țipetele. A doua tentativă fu mai reușită, dar Isis se lăsă înduișată de implorările lui Seth, fratele ei, care invoca faptul că au aceeași mamă. Acest acces de milă avu drept rezultat declanșarea furiei lui Horus. În scopul de a-și pedepsi mama pentru slăbiciunea ei, el țâșni din apă și o decapită. Thot, care văzuse scena, tăie capul unei vaci și îl așează pe corpul lui Isis. Începând din acea zi, Isis fu asociată cu zeița Hathor¹⁰.

Argumentul utilizat de Seth pentru a obține cruțarea vieții sale este lămuritor. Îi amintește lui Isis că sunt născuți din aceeași mamă, că sunt la fel. Îi amintește, de asemenea, că și el este un zeu, că munca lui de subminare participă la perfecțiunea fundamentală. Distrugerea pe care o seamănă el favorizează elanul creator. El și ea colaborează la aceeași mișcare universală. Ar fi o iluzie să creadă că ar putea fi altfel.

Așa cum arătam mai sus, pornind de la această luminare, care este cea a înțelepciunii din toate timpurile, există posibilitatea de a ne privi dificultățile ca pe niște creații, ca pe mijloace pe care ni le-am pricinuit noi înșine pentru a ne observa personajul în acțiune și a scăpa eventual de dominația sa. Ca și cum, prin creațiile noastre cele mai sumbre, am repune în scenă lucrurile care ne apasă, pentru a le conștientiza.

Așadar, nu este cazul să ne simțim culpabili, deoarece această creativitate provine de la partea luminoasă a ființei. Multe persoane se țin la distanță de luciditatea interioară, de teamă să nu fie copleșite de culpabilitate. Or, aceste puneri în scenă ale noastre sunt făcute pentru a învăța ceva din ele și nu pentru a ne simți vinovați din cauza lor, în mod prostesc. Sentimentul de netrebnicie ne poate împiedica să evoluăm.

Consider că o asemenea limpezire este foarte potrivită cu dimensiunea psihologică. Ceea ce simțim ca fiind tot atâtea tare sau defecte de fabricație ne poate îmbogăți în cazul în care consimțim să deschidem ochii asupra naturii sacre a dramei pe care o trăim. Dacă acceptăm să învățăm ceva din ea în loc să ne condamnăm sau să aruncăm vina pe altcineva, dificultățile noastre își pot găsi cu adevărat rațiunea de a fi: aceea de a permite nașterea unei noi atitudini în noi.

Adoptând o poziție interioară care consimte la perfecționarea mecanismului în care suntem angrenați, care subliniază esența creatoare a individului însuși, chiar și în gesturile lui cele mai distructive, devenim Discipoli ai propriei noastre vieți, așa cum am menționat deja. Fiecare situație dificilă ne este de folos atunci ca să ieșim în întâmpinarea temerilor și a nevoilor noastre. Fără îndoială, aceasta nu este chiar cea mai liniștitoare existență, dar ne permite să beneficiem cu adevărat de lumina lui Isis asupra muncii lui Seth, și această lumină ne îngăduie să obținem, încetul cu încetul, bucurii din ce în ce mai satisfăcătoare.

Isis nu este capabilă să primească doar victima din noi, dar și pe călău, cel care nu e nevinovat de ceea ce i s-a întâmplat. Este mult mai dificil să acceptăm această parte a noastră,

¹⁰ N.A. Ions Véronica, *Sous le signe d'Isis et d'Osiris, op. cit.*, p. 75-76.

pentru că ea a provocat nefericire în noi și în ceilalți, uneori de-a dreptul voit, în cunoștință de cauză, pentru plăcerea răzbunării, pentru a-l face pe celălalt să sufere la fel de mult ca noi.

Repet: majoritatea ființelor omenești simte o anumită reticență față de întrezărirea acestei părți din ele, care provoacă aproape sigur rușine și culpabilitate. Nu vrem să recunoaștem Umbra activă. Totuși, pentru a fi în măsură să reînnodăm pe deplin relația cu elanul nostru creator, suntem invitați să ne dăm seama că, de asemenea, creăm ce-i mai rău – sau, cel puțin, că ignorarea mecanismelor fundamentale ale vieții ne împinge să creăm. Fiindcă Seth, Osiris, și Isis fac parte din noi. Ei reprezintă mișcările inalienabile ale vieții.

Compassiunea lui Isis ne permite, așadar, să acceptăm Umbra cea mai obscură. Nu pentru a rămâne prizonieri într-o poziție culpabilă de călău sau de victimă, ci în scopul de a o putea depăși. Amintiți-vă de regula de bază: ceea ce este inconștient, ne posedă mult mai eficient decât ceea ce e conștient.

Cruțându-l pe Seth, legenda subliniază faptul că a ucide o ființă, oricât de josnică ni s-ar părea, echivalează cu uciderea propriului frate. Actul uciderii este un eșec al inteligenței omenești. La fel, a ne debarasa de Umbră, prin aruncarea ei, prin excludere, negare sau suprimare, constituie un fel de crimă psihologică. În cazuri extreme, o atitudine de acest gen mă determină să emit următoarea judecată: în fiecare dintre noi există o parte din Umbră, iar dacă o proiectăm în mod nechibzuit asupra celorlalți – pe care i-aș numi cu termenul „recipendiari” –, riscăm să-i „atacăm”.

Astfel, compasiunea lui Isis ne îndeamnă la un act de smerenie și de omenie profundă. Smerenia de a recunoaște că teroriștii se deplasează la fel de bine în noi, cât și în afara noastră. Omenia de a recunoaște că suntem unul, în sânul aceleiași familii, că suntem cu toții stăpâniți de aceeași căutare a fericirii, chiar dacă cei mai mulți dintre noi au un mod foarte ciudat de a-și atinge scopul.

Dragoste până la sânge

Să continuăm, comentând două alte teme, extrase din fragmentul citat mai sus: rănirea involuntară, la care Isis îl supune pe Horus, apoi decapitarea ei. Isis e îngrijorată. Știe că forma de hipopotam este cea în care Seth se simte cel mai confortabil. Ca mamă Salvatoare, ea se înarmează cu un harpon și se aventurează în preajma mlaștinilor unde se desfășoară bătălia. Cele două animale se luptă în apă dar, e cazul s-o spunem, Isis nu vede nimic. Astfel, prima lovitură pe care o dă îl atinge pe Horus, din nefericire, la un picior. Oroare! Isis și-a rănit fiul mult iubit, vrând să-l ajute.

Trebuie, oare, să mai dezvoltăm? Pe scurt, iată descrierea dramei unei mame supraprotectoare. Ea încearcă să-și cruțe copiii de suferință și nu își dă seama că, făcând acest lucru, îi rănește la picioare. Îi împiedică să avanseze, să progreseze și să stea în picioare în fața încercărilor. Și astfel, sub imperiul reflexelor sale de mamă bună și posedată de rolul ei de Salvatoare, Isis slăbește puterea fiului ei în teribilul război pe care acesta îl poartă cu unchiul lui.

Iată de ce, atunci când decide să-l lase în viață pe Seth, Horus, într-un acces de mânie, îi taie capul – nu numai că ea l-a rănit, dar, în plus, l-a apărat pe adversarul lui. Thot, zeu al Medicinii, reprezentat de Lună – aceeași Lună care veghea cu înțelepciune asupra scenei

dezmembrării lui Osiris –, nu poate tolera o asemenea ofensă. Femininul compătitor, femininul primitiv, femininul garant al vieții, prin toată grija oferită cu generozitate, nu trebuie să dispară de pe fața pământului. Dansul vieții va lua sfârșit și oamenii vor fi condamnați fără nicio scăpare la triumful Umbrei. Vor fi osândiți tristeții, judecății, trădării și bătăliilor fără sfârșit. Thot taie, așadar, capul unei vaci și îl așează pe umerii lui Isis. Și ea devine atunci Isis-Hathor, zeița cu cap de vacă.

Episodul are de ce să surprindă dar, dacă ne gândim bine, el completează de minune procesul de transformare, la care este supusă Isis însăși. Horus își decapitează mama, deoarece o bănuiește că și-ar fi „pierdut capul” – odată ce l-a cruțat, astfel, pe Seth! Totuși, bizar!, această decapitare este un cadou al marelui transformator al lui Isis, care o salvează. Amintiți-vă micul nostru truc: *când* se petrece asta, *atunci* se întâmplă asta.

Dacă moartea soțului ei îi permite lui Isis să-și dezvăluie sieși aptitudinile sale de războinică și de magiciană, dobândirea unui cap de vacă îi îngăduie să se înscrie și mai profund în regnul animal, cel care duce de la pasăre la rumegătoare, trecând prin starea de ființă omenească.

Ne vom aminti, într-adevăr, că forma preferată de Isis este aceea de pasăre. Această formă dovedește apartenența ei la lumea spirituală. Luându-și un cap de vacă, zeița acceptă să îmbrace aspectul maternal cel mai umil. Marea Isis devine o junincă. Se pare că prin aceasta egiptenii ne spun că dragostea pătrunde chiar în profunzimile cărnii, în laptele care hrănește omenirea. Cu Isis, dragostea pătrunde până și în sânge. Era nevoie să cunoască această transformare pentru a deveni compasiune pură.

Limitele rațiunii

Tema capului tăiat se regăsește, mai pe larg, în mai multe mitologii. Astfel, în India, zeița Kali le taie capul inițiaților, în cursul procesului de transformare. Gestul ei semnifică faptul că rațiunea care sălășluiește în craniul nostru nu ne poate acompania decât până la un anumit punct – filosofia, conceptele, comprehensiunea psihologică nu explică toate întâmplările. Dincolo de acest punct, trebuie să descoperim toată forța instinctelor și a intuițiilor care servesc pulsionile vieții. O raționalitate exclusivă produce indivizi seci, bogați în cunoștințe, dar săraci în căldură omenească. Iată de ce capetele trebuie să cadă, în mod simbolic, desigur, pentru ca trezirea să se poată produce.

Cunoștințele sunt tot atâtea semne plasate pe drumul trezirii, dar nu trebuie confundate cu trezirea propriu-zisă. Ele arată calea, pur și simplu. Comprehensiunea intelectuală nu se confundă cu experiența. Să survolezi jungla în avion, chiar și cu o hartă la tine, nu înseamnă să o străbați. Experiența este total diferită.

Isis ne îndeamnă, așadar, să practicăm față de noi înșine și față de ceilalți o formă de iubire care depășește rațiunea (de altfel, egiptenii asociau cunoașterea intuitivă cu vaca), o formă de iubire însoțită de intuiție, o formă de iubire care sfârșește prin a impregna individul în întregime. Această iubire, care se desfășoară la fel de bine pe terenul spiritual, cât și pe cel senzual, nu cunoaște nici judecată, nici frontieră.

La sfârșitul legendei, atunci când Isis îi redă vederea lui Horus frecându-i orbitele cu lapte de gazelă, îi transmite forța acestei iubiri care nu face diferență. Întrucât adevărata

compasiune constă în a vedea profunda frumusețe care există în orice ființă. În a ne aminti oricând că suntem ființe ale luminii, demne de dragoste și de bunătate și că ceilalți sunt și ei la fel – iată adevărata compasiune. Iată viziunea pe care Isis i-o oferă fiului ei devenit victima lui Seth.

Îmi place concepția lumii pe care o exprimă prezența iubitoare a lui Isis. Cu toții ne credem victime ale vieții, în timp ce noi suntem cei care trădăm neîncetat elanul vital. Ne considerăm victime ale celorlalți, deși noi suntem cei care nu ne dăm osteneala să vedem în ei ființe la fel de luminoase ca și noi. Ne credem victime ale destinului, deși noi suntem cei care, chiar în sânul ignoranței noastre, ni-l făurim.

Astfel, Isis își împlinește acțiunea în fiecare dintre noi. Dacă ne îndeamnă să abandonăm orice judecare a actelor noastre, nu o face pentru a ne încuraja să ne cufundăm în complezență, ci mai degrabă în scopul de a dobândi de aici o cunoaștere ce ne va plasa pe drumul luminii. Cele mai rele abateri apar atunci drept unelte luminoase, pe care ni le oferim pentru a ne aminti de adevărata noastră natură.

Isis pasăre

În mai multe rânduri, Isis se transformă în pasăre. Dacă v-ați lăsat deja privirea să se plimbe asupra reprezentărilor egiptene, ați întâlnit, fără îndoială, efigia zeiței, marile ei aripi desfășurate. Putem vedea în această imagine puterea lui Isis de a ne ghida în regatul spiritului, de a trezi în noi un spirit nou, de a ne resuscita esența spirituală, așa cum a făcut-o pentru Osiris. Pentru a folosi o expresie a limbajului popular, ea ne dă aripi.

Totuși, Isis rămâne în primul rând și înainte de orice, stăpâna pământurilor jilave și fertile. Spiritul ei nu este dezincarnat. Nu suferă de un exces de abstractizare, de un exces solar. Fertilitatea îi vine din creșterea apelor Nilului. Spiritul ei este, înainte de toate, primire a vieții și grijă pentru aceasta. Este primire și atenție pentru toate formele de viață, fără discriminare, fără a le judeca. Pământul acceptă tot ceea ce se petrece la suprafața și în miezul lui, fără revoltă. Se vrea prin excelență un exemplu de dragoste necondiționată.

Așa cum a făcut pentru Horus, Isis are puterea de a ne dăruia ochi noi. Ea ne prezintă viața sub o nouă privire. Ne spune că nu folosește la nimic să ne simțim vinovați și rușinați de ceea ce suntem și de ceea ce am fost. Important este să recunoaștem că purtăm, pur și simplu, în noi acest gust pentru unitate – rămas intact în ființa noastră. Ne atrage spre el, fără încetare. Dezordinile și suferințele proprii nu exprimă, de fapt, decât împotrivirea de a redeveni Unul, deși acesta este visul cel mai scump și legea fundamentală a ființei noastre.

Mitul creștin

Spiritualitatea antică diferă mult de ceea ce am cunoscut eu – și voi, probabil – în comuniunea creștină din copilăria mea. Tocmai de aceea deschid aici o paranteză. Este de remarcat faptul că zeii din toate mitologiile ce preced monoteismul creștin sunt animați de slăbiciuni foarte omenești. Zeița Isis este disperată atunci când soțul ei dispare și, la fel ca toate mamele, vrea să-l cruțe de orice suferință pe fiul ei. Înțeleptul Osiris abuzează de puterile sale. Chiar și intransigentul Seth sfârșește prin a se supune și a sufla în pânzele lui Osiris, fratele și

dușmanul lui. Aceleași precizări sunt valabile și în cazul mitologiei grecești, în care zeii și zeițele sunt plini de înțelepciune, dar și de invidie și de meschinărie. Dionysos bea până cade sub masă. Atotputernica Demetra, generoasa mamă-pământ, înfometează lumea întreagă, pentru că fiica ei a dispărut. Zeus nu conținește să-și înșele soția.

Această concepție prezintă un avantaj: oamenii se recunosc cu ușurință în zeii antici, deoarece aceștia au aceleași cusururi ca și ei. Astfel, ei pot ține pasul mult mai ușor cu divinitățile în cauză. Urcușul este mai puțin anevoios. Există un spațiu pentru a respira, pentru a nu fi perfect, pentru a greși. Acești eroi cu psihologii complexe înfățișează mai bine aventura omenească, în care trivialul rivalizează adesea cu idealul.

Formularea mitului creștin face ca Iisus, Maria și Iosif să fie perfecți. Ei nu au slăbiciuni. Întruchipează, așadar, modele greu de urmat. De exemplu, tăgăduind orice raport sexual între Maria și Iosif, apoi făcând o dogmă din Neprihănită Zămislire, li s-a transmis generațiilor de credincioși disprețul față de corp și de sexualitate. Cultura egipteană ne prezintă o paradigmă cu totul diferită. Isis, soră și totodată soție a lui Osiris, se deplasează în lumea spirituală întocmai ca Sfânta Fecioară dar, în plus, ea posedă atribuțiile sexuale, care fac din ea o femeie adevărată, având, așa cum am văzut, și attribute animaliere, care o apropie încă și mai mult de lumea obișnuită a oamenilor. Ea poate călători deci în toate registrele ființei.

La fel, reprezentarea binelui și a răului, elaborată în legenda osiriană are mai puține rezonanțe morale decât în tradiția creștină. Fideli majorității tradițiilor antice, egiptenii culturii faraonice concep binele și răul în mod complementar. Bunul mers al lumii necesită prezența a două valori și fiecare individ le poartă pe amândouă în el. În definitiv, Seth și Osiris slujesc aceeași lumină, aceeași mișcare creatoare. În timp ce, în lumea creștină, binele și răul sunt în mod clar polarizate. Ne plasăm de o parte sau de alta, ceea ce inspiră obligatoriu o mare culpabilitate aceluia care încearcă să fie perfect.

Am putea continua discuția vreme îndelungată. Vreau doar să notez, pentru a încheia, că este preferabil să considerăm faptele care ocupă legenda centrală a creștinismului ca fiind simbolice și nu veridice sau să-l privim pe Iisus ca pe un model desăvârșit, care ne dezvăluie capacități extraordinare ale sufletului omenesc, și nu ca pe un Dumnezeu – dar dezvoltarea acestei idei ne-ar duce prea departe. Să ne mulțumim doar să remarcăm că făcând din Iisus fiul unic al lui Dumnezeu, imitarea lui a devenit foarte anevoioasă, provocând astfel munți de culpabilitate și excese de asceză, fabuloase. După părerea mea, nu trebuie să căutăm în altă parte pierderea interesului actual pentru confesiunile creștine, în favoarea budismului, de exemplu.

Autovindecarea

Reînvierea lui Osiris

Să ne reunim, să ne adunăm. Să ne culegem, să ne primim, să ne reculegem. Iată la ce va servi, în mod special, compasiunea lui Isis, așa cum urmează să vedem în continuare, abordând chiar miezul legendei, adică reînvierea lui Osiris. Pentru aceasta, vă invit să vă puneți, de astă dată, în pielea lui Isis. Vom face acest lucru parafrazând cuvintele lui René Lechaud.

Când vei primi teribila veste a dezmembrării și a dispersării rămășițelor lui Osiris prin întregul Egipt, forțele tale te vor abandona. Îți vei pierde orice dorință de a-ți părăsi patul. În profunzimea nefericirii tale, vei deveni aproape umană. Astfel, Seth a sfârșit prin a-ți învinge magia. Nu mai vezi niciun semn de revenire a puterii tale. Gândurile îți sunt atât de triste și norii se adună atât de grei în sufletul, tău încât îți smulg lacrimi. Aceste lacrimi dau naștere ploii și vezi în ea un ultim efect al gingașelor puteri ale defunctului care, în fiecare an, îi făcea Egiptului darul umflării apelor sale. Dar iată că, în mâhnirea ta, Ka-ul lui Osiris, principiul lui vital, îți trimite un mesaj: trebuie să pornești în căutarea părților corpului lui. Atunci, sub ochii surorii tale, Neftys, și ai devotatei tale gărzii de corp, Anubis, te metamorfozezi treptat în pasăre și apoi țâșnești ca o săgeată pe cerul Egiptului. Ca o rândunică în aer, scrutezi fiecare meandru a fluviului și fiecare hățiș de plante acvatice. Te lași purtată de curenți, aspirată de golurile de aer, cobori pe deasupra mълului lăsat în urmă de creșterea apelor. Și, de paisprezece ori, parcă acordată la pulsațiile lunare, găsești și aduci câte o bucată din corpul atât de mult iubit.

Timpul nu mai există, eternitatea se scurge. Culegi relicvele soțului tău și le depui într-un loc secret, lângă Memfis, unde veghează Anubis și Neftys. Îndeplinești, pentru prima oară, ritualul îmbălsămării. De-atunci, mumificarea va fi considerată drept procedeul cel mai sigur pentru dobândirea nemuririi.

Corpul dezmembrat ar fi trebuit să-și regăsească integritatea, dar o parte din el a fost mâncată de un pește vorace. Sexul s-a pierdut pentru totdeauna. Și atunci, modelezi din mъл un nou falus pentru Osiris, în timp ce, cu răbdare, Neftys prepară balsamurile și Anubis assemblează bucățile. Atunci, tu, Isis, stăpână a tuturor pământurilor, inițiată de Thot în elaborarea celor mai secrete și mai subtile filtre, începi incantațiile capabile să-l trezească pe Marele Adormit.

Pentru ca trupul să-și regăsească integritatea, îl înfășori cu grijă în fășii de in curat. Apoi, însoțită de ajutoarele tale magicieni, Neftys și Anubis, te angajezi să-i redai forțele vieții. Sexul de lut stă ridicat spre cer. Redevenită pasăre, te așezi încetișor pe el, pentru ca viața să țâșnească din moarte. Intri în fuziune spirituală cu Osiris și, curând, sămânța zeului ajunge în tine. Horus, delfinul și moștenitorul, se va naște din această lumină. Miracolul s-a înfăptuit. Anubis îl înfășoară atunci pe Osiris într-o piele de leopard, pentru a-i transmite energia care-i va permite să înfrunte cele douăsprezece ore ale nopții.

Împreună cu Neftys, bați aerul cu aripile tale aurii pe deasupra cadavrului îmbălsămat. Multă dragoste, infinite formule incantatorii având drept scop ca, pentru prima oară în istoria omenirii, să fie înfăptuit miracolul reînvierii morților. Osiris, triumfător, se ridică și privirea lui îți țintuiește chipul inundat de fericire. Anubis murmură: „Fie ca Adormitul să se trezească! Fie ca Djed, stълpul, coloana vertebrală, să se înalțe spre cer cu toată vigoarea. Osiris, cel Suveran, deschide-ți ochii! Ești intact, ești perfect¹¹!”

¹¹ N.A. Această parte este adaptată după cartea lui René Lachaud, *L'Invisible Présence. Les dieux de l'Égypte pharaonique*, colecția „Champollion“, Monaco, Éditions du Rocher, 1995, pp. 48, 49, 50, 51.

Reculegerea

Adormitul să se trezească! Iată, aşadar, unde voia să ajungă legenda. Fie ca Marele Adormit să se trezească! Iar omul să iasă din ignoranţa de sine şi să-şi revendice adevărata sa natură. Să înceteze jocul acestei drame a călăului şi a victimei. Să-şi dea seama că, încă de la origini, a fost propriul creator şi acela al tuturor lucrurilor care se întâmplă.

Este precum jocul păpuşilor ruseşti. Mai întâi, Seth dezvăluie prin acţiunea sa că, în spatele unei faţade de libertate, fiinţa era închisă în sine. Apoi, arată că această închidere ascundea o împrăştiere. După aceea, Isis intră în scenă pentru a sublinia că, în realitate, această fiinţă nu a fost niciodată risipită: în spatele dispersiei personalităţii se ascunde unitatea ei fundamentală; şi-o va regăsi, numai să consimtă să se trezească.

Isis şi Neftys reprezintă forţele noastre vitale. Aceste forţe intră în acţiune de fiecare dată când pofta de viaţă este ameninţată. Reprezentante, prin excelenţă, ale acestui Anima, arhetipul însuşi al vieţii, ele acţionează în interiorul fiinţei ca gardiene, vindecătoare şi distribuitoare de vitalitate. Într-o primă fază, Neftys, la fel ca zâna prezentă în numeroase basme, a acţionat în calitate de Anima negativă, pentru a-l seduce pe Osiris şi a-l duce la pieire. Aşa cum o aventurieră îndrăgostită repune în chestiune viaţa conjugală a unui cuplu, Neftys i-a arătat lui Osiris că trebuie să pună capăt căutării renumelui. Apoi, Isis se manifestă pentru a reda viaţa, dar o existenţă mai profundă, eliberată de grijile personalităţii şi descătuşată de personaj.

Aţi remarcat, fără îndoială, că atunci când trăim perioade foarte dificile, care ne sfâşie şi ne răvăşesc, ajungem la un anumit punct în care ni se pare că forţele renasc în noi pentru a ne indica posibilul drum al vindecării. Isis îşi manifestă astfel prezenţa, pentru a facilita o transformare. De exemplu, se întâmplă ca frica şi tensiunea să dispară brusc şi să simţiţi, la fel de inopinat, o uşurare.

Isis reprezintă procesele de autovindecare, care acţionează în sânul fiecărei celule. Aceste procese fac exact ce face Isis: adună substanţele necesare menţinerii imunităţii noastre fiziologice. Astfel, dacă vă tăiaţi, organismul fabrică substanţele necesare coagulării şi le conduce la locul accidentului.

În psihism, se petrece acelaşi lucru. Când nu vă simţiţi bine, dacă aveţi bunăvoinţa de a vă asculta indispoziţia, vă vor veni în minte tot felul de elemente disparate. Dacă veţi urmări atunci diferitele piste pe care vi le oferă ele, veţi ajunge la miezul suferinţei voastre. În acest stadiu, munca lui Isis constă în reunirea şi reasamblarea bucăţilor psihicului, împrăştiate în tot felul de detalii relaţionale. Într-un cuvânt, vindecarea nu se poate produce fără acest prim act care constă, înainte de toate, în regăsirea contactului cu sine.

În procesul de vindecare, esenţial este să ne amintim de noi înşine – să notăm proximitatea interesantă a cuvântului francez „*remember*” (a reuni) şi a cuvântului englez *remember* care înseamnă „a aminti”. Prima muncă terapeutică are în vedere, aşadar, în a ne rememora părţile din noi, care au suferit dificultăţi şi abuzuri. Sunt părţi dureroase, înghiţite sau acoperite sub impactul dezmembrării. Au rămas risipite, lipsite de semnificaţie, elemente absurde ale unei istorii dezlănate. S-au cufundat în inconştientul reprezentat de Nil, în care Seth răspândeşte bucăţile lui Osiris, şi au fost uitate. Acum, trebuie să ne reamintim de ele şi să le reasamblăm dacă vrem să regăsim o nouă viaţă.

Prin urmare, începe o muncă de reconstrucție răbdătoare și delicată. Reunind bucățile, reînnodăm legăturile, ne retrasăm istoria – cu partea ei de umbră, dar și de lumină. Grija pe care Anubis, Neftys și Isis o acordă rămășițelor îi sugerează aceluia care se decide să-și lipească propriile bucăți să procedeze cu multă delicatețe, cu multă atenție.

Nu voi repeta niciodată îndeajuns: iubirea de sine este indispensabilă atunci când lucrăm cu părțile noastre murdărite, rănite ori abuzate. Nu voi repeta niciodată suficient de mult: trebuie să ne amplificăm dragostea atunci când ne întâmpinăm sub-personalitățile manipulative, cu funcții de control, exigente, intolerante, colerice, dușmănoase, batjocoritoare și pervertite. Fiecare dintre aceste părți merită respect și delicatețe, pentru că, așa cum am văzut, ne arată căile pe care nu mai trebuie să le urmăm. În definitiv, dragostea este cea care vindecă. Grija depusă pentru a ne primi va fi elementul cel mai important al vindecării, al autovindecării noastre.

Îmbălsămarea

Ce semnifică îmbălsămarea, într-un asemenea context? Procesul constă în extragerea viscerelor, care putrezesc rapid. Putem vedea în această eviscerare o „detașare” a dorințelor, nevoilor și a temerilor instalate în măruntaiele noastre. Dacă ne ascultăm rănila trecutului, putem pricepe cum s-au format nevoile și convingerile noastre. Înțelegem cum au prins contur comportamentele repetitive și conștientizăm temerile care ne manipulează și ne terorizează. Iată, într-adevăr, care este efectul strădaniei drăgăstoase și luminoase a lui Isis. Ea ne ajută să tragem învățăminte din experiențele dificile. Face astfel pentru ca suferința, deoarece într-adevăr, e suferință, să servească la renaștere – aceasta este, de fapt, rațiunea ei de a fi.

Pe scurt, desprindem individul de personalitatea lui pentru a facilita trecerea la individualitate. Îndeplinim acest ritual cu cea mai mare grijă, pentru a ne putea asculta mai bine părțile din noi înșine supuse dorinței. La fel procedau și egiptenii care, golind corpul, îl eliberau în mod simbolic de aspirațiile lui materiale și blocau dorințele omenești.

Ești perfect, ești intact!

Cu dragoste, cu tandete, cu delicatețe, Isis ne ajută să înțelegem că, atâta vreme cât rămâneam de partea personajului, nu exista libertate în noi, nu exista unitate, nu exista iubire. Ea ne face să înțelegem că existența noastră nu servea pulsației vieții, ci chiar pulsației morții. Rezistând elanului vital, fără să știm (și risipindu-ne pentru a nu ști), îndeplineam o sinucidere lentă. Arta lui Isis, magiciana, constă în conducerea noastră la frontierele unei conștientizări uimitoare: acest joc la care ne-am pretat, al închiderii în personalitate, acest joc de-a moartea nu era decât o iluzie. Esența noastră, mult mai profundă, rădăcina propriei individualități, nu a fost niciodată atinsă de umbrele noastre.

Nu este, oare, surprinzător că legenda a alocat tocmai șacalului puturos aceste vorbe adresate impotentului privat de penis: *Ești perfect, ești intact!*? Ai zice că e vorba despre curtea Miracolelor, în care orbul are drept ghid un paralytic. Minunate cuvinte... *Adormitul să se trezească!* Și cele mai rele suferințe ale noastre dispar, precum visurile.

Invincibila înfrângere ne dezvăluie rațiunea sa de a fi. Ne poartă prin noapte până la porțile zorilor. Ne invita la o reînviere. De ce era nevoie de această creatură puturoasă, care îi anunță unui bărbat castrat realitatea perfecțiunii sale, denunțând iluzia reprezentată de umbrele lui? Pur și simplu, pentru ca personalitatea să nu poată face din acest anunț un nou motiv de orgoliu, o masă delicioasă, bună să-i satisfacă pretențiile. Personalitatea noastră nu știe cum să procedeze cu imperfecțiunea. Iată de ce am putea spune că, dintr-un anumit punct de vedere, ea este foarte prețioasă.

Când Osiris este dezmembrat și situația pare fără speranță, când Isis și-a pierdut magia, aceste vorbe incredibile pot exploda în miezul umanității noastre. Pierzându-ne frumoasa noastră elocuțiune facilă, îl auzim atunci spunând: *Ești perfect, ești intact. Adormitul să se trezească!*

Nouă, celor care trăim agățați de jurnalul televizat, înșiruind zi de zi nenorocirile lumii, această proclamație ne pare chiar naivă. Dar nu e vorba, de fapt, de o proclamație, ci mai degrabă de o șușoteală. Anubis murmură aceste vorbe la urechea lui Osiris. Ele sunt șoapta zorilor în căușul nopții. Exprimă acel ceva ce nu are glas în noi, dar care repară și vindecă în liniște și fără întrerupere. Sunt șoaptele ce povestesc despre încrederea și speranța tuturor acelor care lucrează fără zgomot pentru venirea luminii. Sunt șoaptele de dragoste ale unei mame aplecate deasupra unui leagăn. Sunt șoapte ce vorbesc despre speranța mamelor și a taților care muncesc și asudă, purtând în suflet imaginea unui copil integru, în ciuda defectelor sale. Ele cântă suspinul liliacului, susurul râului, extazul vântului prin frunzele arborilor. Sunt dovada a tot ceea ce există nobil și bun în fiecare zi și care-și continuă drumul în ciuda nebuniilor noastre.

Ceea ce-mi place în mod deosebit în acest episod este faptul că la originea acestor vorbe există poticnelile provocate de rana suferinței. În opinia mea, asta înseamnă că nu trebuie să ne negăm Umbra pentru a crede că, prin vraja unui soi de consolidare pozitivă, nu am fost niciodată răniți. Suferințele și rănilile reale nu survin decât pentru a evidenția dimensiunea mai profundă a ființei. Nimic nu poate fi reparat pe de-a-ntregul – penisul nu mai este găsit –, dar totul este salvat, deoarece totul a fost folosit. Din punctul de vedere al Sinelui, din punctul de vedere al individualității luminate, temerile, convingerile și complexe ne sunt de folos ca niște unelte sau ca niște aliați pentru a ne descoperi natura esențială.

Imediat ce această esență este percepută, imediat ce această esență este gustată, personalitatea își pierde din influență. Atunci, începem să nu mai credem în realitatea solidă a experiențelor noastre trecute. Acestea sunt din ce în ce mai relative și, curând, nu ne mai putem identifica astfel cu ele. Sunt precum hainele noastre vechi; ne-au plăcut mult, dar și-au pierdut farmecul și le lăsăm să zacă într-un dulap.

Iată de ce, în legenda noastră, acest moment al trezirii lui Osiris este și acela al conceperii lui Horus. Începând chiar din acea clipă în care primim în noi ipoteza unei lumini intrinsece și a unei frumuseți care transcende vicisitudinile existenței, se naște în conștiința noastră o nouă atitudine. Mintea ne este penetrată de o idee nouă, legată de natura imaculată a esenței noastre. Cu siguranță, această stare nouă este încă în fază embrionară și trebuie să o hrănim dacă vrem, într-adevăr, să reușească să se nască, dar oricum am trecut peste o barieră importantă.

Personalitatea noastră va trebui să lase tot mai mult loc la ceea ce dă elan, la ceea ce sporește pofta de viață, la ceea ce ne oferă o bucurie pură de a fi. Nu este vorba despre satisfacerea nevoilor imediate, ci mai degrabă de recunoașterea elanurilor de creație, de exprimare și de participare, care ne îndeamnă să vrem să gustăm din alimente din ce în ce mai sublime.

Toate acestea înseamnă, pur și simplu, că, într-o bună zi, obosiți de suferință, vom ajunge să ne lăsăm scuturile jos. Și atunci, se va naște în noi șoimul, singura pasăre în afară de vultur care poate privi soarele în față.

Trebuie să spunem, încă o dată, că toate acestea nu depind de abilitatea sau de perfecțiunea noastră într-o lume temporală. Amintiți-vă că Osiris își pierde penisul pe parcursul drumului. Totuși, dacă își pierde puterea omenească, acest lucru se întâmplă pentru a avea acces la o cu totul altă suveranitate și în cu totul alt regat. Este redat lui însuși, veritabilei lui vigori. Și-a regăsit familiaritatea cu tot ceea ce există. Intră în comuniune cu tot ceea ce este. Această pierdere a sexului este o castrare simbolică. Ea permite accesul la o altă vigoare, pe un alt plan.

Lăsându-și penisul în dinții unui pește vorace, Osiris își pierde propria voracitate. În consecință, personajul din el nu mai are capacitatea de a-l devora. Atunci când Isis îi fabrică un falus din nămol, ea ne semnalează întoarcerea lui Osiris la natura lui fundamentală. Nu trebuie să uităm că egiptenii foloseau nămolul drept așternut cald pentru germinarea boabelor de grâu, care reprezentau zeul în așteptarea renașterii sale.

Această castrare simbolică îl conduce pe Osiris să guverneze dincolo de sinele său. În psihologie, acest dincolo de sine înseamnă dincolo de personalitate, de individ; este ceea ce se află mai presus de convingeri și de temeri. Osiris pătrunde astfel în regatul individualității guvernate de Sine.

Realitatea spirituală a ființei

Am mărturisit, la începutul cărții, că termenul de „spiritualitate” nu-mi place deloc, din cauza conotațiilor sale religioase. Menționez că nu agreez această idee de a plasa în afară de sine, în mâinile altora, în ale celui de dincolo de eul propriu sau în cele ale Tatălui ceresc, extrema bogăție pe care fiecare dintre noi o poartă în el însuși și care este cea a vieții. Fără îndoială, acum îmi veți înțelege mai bine reticența. Iată de ce repet insistent că zeii cu care avem de-a face reprezintă procese arhetipale, existente în noi. Așadar, nu este cazul să le ridicăm altare și nici să le oferim ofrande, decât dacă suntem capabili să ținem minte că asemenea ritualuri nu au alt obiectiv decât acela de a ne reaminti natura noastră esențială.

Legenda ne invită să descoperim că esența creatoare se află în noi și că noi nu suntem altceva decât această mișcare creatoare. Învierea lui Osiris și pătrunderea lui în regatul luminii simbolizează intrarea ființei într-o dimensiune spirituală. În psihologie, acest simbol desemnează ființa vie, care începe să trăiască în conștiința naturii esențiale ceea ce i se întâmplă.

Mitul ne invită, într-un fel, la un dialog interior, la o reală întâlnire cu sine, la o intimitate cu noi-înșine. Individul care intră într-o dimensiune spirituală interpretează evenimentele existenței sale nu ca fiind rodul întâmplării, ci mai degrabă expresia a ceea ce poartă ascuns în sine, umbră sau lumină. Partea de umbră: am vorbit îndelung despre ea, este

cea care ne aduce atâta suferință. Partea de lumină: înseamnă înțelegerea faptului că aceste umbre există, de fapt, pentru ca noi să le putem vedea și să ne reamintim astfel de natura care doarme în noi, încrezătoare, generoasă, deschisă, plină de compasiune.

Bineînțeles, această renaștere în lumină ne poate antrena în speculații filosofice, care depășesc cu mult cadrul acestei lucrări, pentru că, în mod cert, înțelepții egipteni vizau o realitate mai amplă decât realitatea psihologică. Ei vorbeau despre posibilitatea ființei de a muri în mod conștient, de a călători în alte lumi și de a ajunge la o fuziune completă cu lumina.

Astfel, autorul egiptean Anubis Schenuda, care a avut acces la numeroase scrieri descoperite pe pereții mormintelor, oferă o interpretare originală. În opinia lui, textul mitului arată că mumificarea este „remediul cel mai sigur pentru dobândirea nemuririi”; după părerea lui, aceasta ar reprezenta, așadar, un fel de strategie inventată de marii preoți pentru păcălirea morții. Într-adevăr, preoții credeau în reîncarnare. Mumificau corpurile pentru a-i arăta Morții că defunctul nu era cu adevărat decedat, deoarece trupul lui se afla pe pământ. Aceasta îi permitea inițiatului să călătorească pe meleagurile luminii, până la fuziunea cu soarele, fără a găsi imediat o nouă incarnare¹².

Nu am suficiente cunoștințe pentru a mă aventura în acest domeniu, dar cred că o asemenea interpretare are meritul de a fi absolut congruentă cu ceea ce știm despre credințele egiptene. Dacă ea este exactă, demersul acestor înțelepți ne dezvăluie amploarea cunoștințelor lor și sagacitatea tehnicilor folosite de ei.

De fapt, nu văd care ar fi interesul de a plasa în opoziție cele două perspective. În ceea ce mă privește, cred că dimensiunea spirituală întrevăzută de inițiați nu poate fi concepută fără o muncă de înțelegere și de lămurire psihologică, chiar dacă această strădanie pare obscură. Nu are importanță în ce fel este efectuată munca asupra sinelui; oricum, ea e realizată întotdeauna și în zona noastră întunecată, pentru că are legătură cu întunecimea ființei, cu Umbra. Nu acesta este chiar sensul poemului pe care l-am citat la începutul cărții: *Am pătruns în solitudinea tenebrelor care se află pe drumul luminii divine. Am pus stăpânire pe cer.*¹³

Cred că există o mare nevoie ca psihologia să se deschidă spre orizontul spiritual, păstrându-și totodată rigoarea. Nu vorbesc aici despre credințe religioase limitative, nici de dogme coercitive, ci de valori ce reprezintă un dincolo de sine, de personalitate și de individ. Așa cum a încercat Jung să facă, prin postularea Sinelui. Altminteri, nu există speranță. Am fi conduși spre a ne înțelege dar fără să ne atingem scopul.

În practică, între cei patru pereți ai unui cabinet de psihiatrie, realitatea acestui dincolo de sine se profilează în fiecare zi. Când un eveniment al vieții a fost analizat, dezmembrat, recunoscut, se produce în pacient o mișcare nouă, care nu este un rezultat al voinței conștiente. Un elan nou capătă formă și persoana trăiește această nouă vitalitate ca pe o renaștere. Peste ea, trece aripa lui Isis și prea puțin contează numele ce i se dă acestui fenomen.

Două genuri de medicină

Contextul susține vindecarea

¹² N.A. Schenuda Anubis, *La Légende d'Osiris et la vie et la mort de Jésus*, op. cit., p. 23.

¹³ N.A. Jacq Christian, *La Sagesse vivante de l'Égypte ancienne*, op. cit., p. 50.

Egiptenii aveau două feluri de medicină. Prima este o medicină chirurgicală, dezvoltată în timpul practicării mumificării – deschizându-se corpurile, au putut fi observate, de exemplu, diferențele între un ficat sănătos și unul bolnav. Această medicină a dat naștere medicinei noastre.

A doua medicină era de nivel energetic. Ea viza tratarea corpurilor subtile și a corpului de lumină, *merkaba*, ale ființelor omenești, sănătoase ori bolnave. Pentru aceasta, erau folosite fenomenele magnetice, lumina, culorile, sunetele și parfumurile. Această medicină este anterioară medicinei chirurgicale. Să ne oprim puțin asupra acestui al doilea tip de medicină, pentru că Isis o utilizează din plin. Chiar dacă o vedem realipind bucățile lui Osiris și procedând la mumificare, Isis vindecă, în primul rând, prin ceea ce emană.

Să revedem etapele procesului: tehnica lui Isis, care constă în înfășurarea corpului în fâșii de pânză, pentru menținerea integrității lui, a supraviețuit până în zilele noastre în psihiatrie. În prezent, această tehnică se numește „packing terapeutic”. Membrele unui pacient aflat în criză psihotică sunt bandajate în fâșii de pânză umedă, la fel cum mamele de odinioară își înfășurau copiii în hainele lor groase, ca să-i liniștească. Această metodă capătă uneori alura unui veritabil ritual, în special atunci când terapeutul este asistat de alte persoane și când acesta alege să pună muzică în cabinet, pentru a calma starea pacientului. Uimitor, nu-i așa? Uimitor și, în anumite cazuri, foarte eficient; atinsă, strânsă și înfășurată, persoana bolnavă se regăsește pe sine, după ce a fost împrăștiată sub impactul delirului.

Am vizitat în Berkeley, California, clinica psihiatrică Saint Georges Homes. Acolo, pacienții aflați în criză psihotică sunt instalați într-o frumoasă încăpere care prezintă particularitatea de a fi luminoasă, ornată cu vitralii și pardoseli plăcute din lemn: Rainbow House (Casa Curcubeului). Se consideră că acest mediu armonios produce un efect pozitiv asupra bolnavilor. Frumusețea restaurează în ei sensul propriei valori și oferă un habitat care este în mod natural cel al sinelui. Astfel, în legenda lui Osiris, claritatea și armonioasele culori ce inundă scena mumificării îi reamintesc ființei că ea însăși este lumină. Uleiurile și efluviile parfumate, de care se folosește Isis, evocă esența subtilă sălășluind în noi și pe care trebuie să o conștientizăm înainte de a părăsi această lume. Cânturile pline de emoție îi spun inimii că vibrează. Această chemare a sinelui, această reamintire de sine reprezintă, fără îndoială, adevărata vindecare; și Isis recurge, înainte de toate, la ea.

Amintiți-vă: puțin mai devreme, Isis s-a dus în Fenicia pentru a-l elibera pe Osiris din stâlpul palatului... S-a așezat la fântână, apoi a pieptănat părul servitoarelor de la palat. Le-a impregnat cu parfumul răspândit de corpul ei, astfel încât regina a invitat-o la castel și i l-a dat în grijă pe cel mai tânăr fiu al ei.

Egiptenii au folosit de timpuriu esențele arborilor și ale florilor pentru a produce din seva lor miresme. Chiar și astăzi, majoritatea esențelor, care servesc drept bază pentru parfumurile noastre, provine din Egipt. Și când vorbiți cu actualii producători de parfumi egipteni, aceștia vă enumeră proprietățile terapeutice ale produsului lor.

Poate că vi se pare de neconceput dar ce ați spune dacă, intrând în cabinetul unui terapeut, ați găsi acolo un birou sordid și dezgustător? Nu mare lucru, așa-i? Dar nu vă veți simți îmboldit la confidențe. Legat de asta, o jurnalistă americană a realizat o anchetă în rândul pacienților unor psihanalisti, care-și încheiaseră terapia cu mulți ani în urmă. Jurnalista voia să afle dacă modificările pe care le cunoscuseră în cursul tratamentului au fost de durată și ce

anume le declanșase. A fost foarte surprinsă să constate că pacienții își aminteau mai ales despre felul în care erau primiți de terapeutul lor, de blândețea și de căldura lui! Cu o bucurie egală, ei vorbeau despre ambianța încăperii și despre confortul canapelei sau al fotoliului pe care le utilizaseră. Despre interpretările scânteietoare ale psihanalistului lor își aminteau foarte puțin...

În psihologie, putem spune că există, de asemenea, două feluri de terapii. Prima este cea pe care o practicăm în această lucrare. Ea are drept obiectiv o înțelegere a mecanismelor psihologice angrenate în elaborarea personalității. Vizează descrierea capcanelor identității, astfel încât individul să-și poată continua evoluția până la a simți un sentiment de mare fericire.

Cealaltă terapie psihologică nu are nimic de-a face cu psihologia propriu-zisă, dar ea influențează puternic stările interioare ale pacienților noștri. Astfel, când mi s-a prezentat ocazia, mi-am luat libertatea de a sfătui persoanele foarte depresive să se plimbe în natură sau chiar să facă exerciții de aerobic la sala din cartier. Ideea e că orice e bun pentru a ne repune în mișcare; vitalitatea fizică poate foarte bine să antreneze vitalitatea psihică.

I-am sfătuit pe alți pacienți să facă masaj, pentru a acompania și a susține efortul psihoterapeutic. În grupurile mele de la Cœur.com încurajez practica mijloacelor de expresie creatoare, deoarece i-am observat pe mulți dintre pacienții mei regăsindu-și pofta de viață atunci când participă la un cor sau când fac teatru de amatori.

Pe scurt, mi s-a părut întotdeauna că, în paralel cu indispensabila înțelegere psihologică, trebuie propuse mijloace pe care le-am putea califica drept instrumente de exprimare și de expansiune. Aceste mijloace nu rezolvă în mod direct problema dar modifică în mod considerabil starea interioară a persoanei care suferă și, în acest sens, servesc la dezvoltarea interioară. Dacă respirați adânc, dacă fredonați un cântec, dacă dansați, dacă vă plimbați în natură, dacă vă faceți timp să contemplați lucrurile care vă plac și dacă meditați, toate acestea vă vor schimba starea de spirit interioară.

Dacă aveți grijă să construiți în jurul vostru o atmosferă armonioasă, cu muzica, miresmele și lumina potrivite, efortul acesta vă va ajuta pe parcursul ales. Demersul este, nici mai mult, nici mai puțin, un mod constructiv de a vă recunoaște și de a vă iubi – mai constructiv, în orice caz, decât utilizarea țigării ori a mâncatului, în chip de recompensă.

Este vorba, de fapt, despre un alt gen de asistență terapeutică. Ea e realizată cu ajutorul ambianței și al mediului înconjurător, pe care ni le făurim pentru a favoriza exprimarea elanurilor noastre. Prin extensie, un cuplu, o familie, un cerc de prieteni, o muncă anume formează un context vindecător, în privința căruia ne-am asumat responsabilitatea. Nu aceste medii relaționale sunt responsabile de elanurile noastre interioare – ele nu fac decât să reflecte ceea ce există în noi –, dar ne pot inspira. Să spunem, în sfârșit, că pornind de la momentul în care un individ și-a atins filonul creator, el își oferă mediile care corespund din ce în ce mai bine elanului său creator și își dă dreptul de a se schimba, fără rușine și fără culpabilitate.

Lumina unei lămpi

Unul dintre prietenii mei folosește o metaforă pentru a ilustra aceste două moduri de a merge către sine. Într-o încăpere luminată de o lampă, spune el, există două modalități de a spori lumina: ori scoți abajurul ori schimbi becul. Înțelegerea psihologică a mecanismelor care ne condiționează viața ne ajută să ridicăm progresiv vălurile ce alcătuiesc abajurul. Experiențele

legate de expresia creatoare, de meditație și de natură ne permit să ne bucurăm de o creștere a luminii, fără a aștepta ca toate problemele noastre să fie rezolvate. Primul tip de abordare, cel al înlăturării văurilor, al dezvăluirii, așadar, vizează personalitatea, în timp ce cel de-al doilea facilitează emergența individualității și a elanurilor fundamentale.

Desigur, ideal ar fi ca ambele metode să fie practicate simultan. Într-adevăr, așa cum am văzut în capitolul precedent, când personajul oscilează, până la a suferi episoade de confuzie temporară și de pierdere de sine, e bine să avem deja experiențe pe partea luminoasă, pentru a ne susține eforturile de renaștere. Altminteri, reconsiderarea personalității ne va apărea ca un veritabil salt în gol, ce provoacă vertij.

Comprehensiunea psihologică ne poate conduce să sesizăm în mod logic faptul că nu există viitor de partea identificării cu personalitatea noastră. Totuși, dacă nu am cultivat simultan mijloacele imediate de conectare cu pacea și a seninătatea care există în miezul ființei, ne va fi dificil să ne abandonăm avantajele limitate, în beneficiul satisfacțiilor certe și durabile, dar îndepărtate. Trebuie să practicăm ambele metode, astfel încât, la fel ca un copil care-și părăsește în mod natural jocurile atunci când crește, să putem abandona anumite recompense îndoielnice, în beneficiul unor bucurii mai hrănitoare.

După părerea mea, ritmul este crucial. În special în privința acestui punct trebuie să fim binevoitori cu noi înșine. Precipitarea duce la dezastru. Alchimiștii utilizau imaginea focului sub ceaun pentru a ilustra progresul lucrării. În timp ce un foc prea puternic riscă să ducă la explozia *athanor*-ului, cuptorul unde se desfășoară experiența, și astfel să pună prematur capăt muncii întreprinse, un foc prea blând hrănește doar plictiseala și împiedică accesarea bucuriei ce însoțește dezvoltarea.

Astfel, n-ar fi o idee prea bună să renunțați la fumat câtă vreme vă aflați sub terapie, ocupați să vă lămuriți relațiile pe care le întrețineți cu mama voastră sau să renunțați la dulciuri, în perioada în care divorțați. În felul acesta, ați activa focul, dar pentru rațiuni nocive și ați risca să vă întrerupeți, din exces de zel, importantul proces de creștere.

Rezumat

Conștientizarea forțelor noastre de auto-organizare, autocreare și autovindecare poate avea loc dacă nu ne îndoim de mesajul esențial al lui Isis. Ea ne arată că rodul acestui episod nevrotic și chiar psihotic, ilustrat de dezmembrare, constă în descoperirea vigoriei noastre interioare. Ne dăm seama atunci că dificultățile vieții conduc la această posibilitate ascunsă. Schimbarea modului de a privi, pe care ne-o propune Isis încă de la început, invită la această conștientizare: dacă suntem celule ce au capacitatea de a se autocrea și de a se auto-organiza, înseamnă că avem capacitatea de a ne crea deopotrivă bucuriile și suferințele și că acestea din urmă nu rezultă, de fapt, decât dintr-o ignorare a aptitudinilor noastre de armonizare.

Isis ne propune să devenim propriul nostru Discipol, pentru a ne primi Umbra cu bunăvoință. Ea ne spune că putem să o înțelegem pe victimă și să o consolăm. Ne spune că îl putem iubi pe călău în frica și în mânia lui și că ne putem ierta automutilarea la care ne-am dat. Deoarece, în realitate, sub privirea lui Isis, nu există nici victimă și nici călău, ci numai ființe frumoase, care nu se cunosc pe sine și se mutilează, ba chiar se automutilează fără știrea lor.

Discipoli ai propriei noastre vieți, putem fi afectați de dramele, de risipirile, de închiderile noastre pentru a înțelege mai bine cum le-am făurit. Prin urmare, ne-am putea transforma în păsări, adică am putea urma în noi un spirit nou, pentru a avea capacitatea de a ne realcătuși, de a ne reculege și de a recupera bucățile sinelui nostru, care rătăcesc prin lume.

În psihologie, aceasta înseamnă a practica ceea ce se numește „retragerea proiecțiilor”. „Reculegându-ne”, îndrăznim să ne amintim de furtunile care ne-au întunecat drumul, putem redobândi ceea ce le-am împrumutat altora și ne aparține de fapt. Pe această cale, ne putem chiar da seama că totul ne aparține, pentru că ceea ce vedem în lume nu este adesea decât reflexia a ceea ce suntem în interior. Această reculegere, această reamintire de sine ne ajută să ajungem până la adevărata noastră origine. Acolo, putem descoperi armonia și bucuria care ne chemau din interior, care ne implorau să ridicăm vălurile și să trăim mai intens, după elanurile inimii.

Mai este, oare, necesar să adăugăm că, atunci când adoptăm o astfel de atitudine, încetăm să le mai atribuim altora responsabilitatea stărilor noastre interioare? Nu mai suntem dependenți de ei, ne-am câștigat o parte de autonomie reală. Ceea ce nu vrea să însemne că nu vom mai recunoaște existența unei interdependențe. Dimpotrivă. Totuși, relațiile noastre cu ceilalți se desprind de așteptările inconștiente, de nevoile și de temerile care se află la baza majorității relațiilor. În consecință, ele devin mai lejere și mai satisfăcătoare – cunoaștem faptul că eventualele probleme își au rădăcina în noi. Mai exact, știm că, dacă resimțim o durere de ordin psihologic în raport cu un eveniment, originea acestei suferințe se află în noi și nu în ceea ce ni se întâmplă.

Harta eliberării voastre

Portretul victimei

Pentru a prelungi această expunere, vă invit, dacă doriți, să facem un exercițiu în doi timpi. Acesta ne va permite să punem în practică ceea ce am observat până acum. Este vorba despre un exercițiu lung, alcătuit din două părți, fiecare dintre acestea putând dura circa o oră. Asigurați-vă că aveți timp suficient înainte de a începe fiecare dintre părțile exercițiului.

Luați un carton mare, înalt cât voi, pe cât posibil. Sau o foaie mare de hârtie. Dar nu vă împiedicați de dimensiuni: luați, în sfârșit, ceea ce aveți la dispoziție. Câteva creioane pastel pentru desen, de preferință, creioane colorate sau, la nevoie, tuburi de carioca, vă vor ajuta să vă faceți treaba.

Veți schița portretul victimei. Este vorba, într-o primă fază, să vă desenați silueta, cu aproximație desigur, pe hârtia sau pe cartonul pe care le aveți în fața voastră. Puteți plasa această siluetă în poziția care vă convine. Altfel spus, ea poate să vă înfățișeze stând pe o parte, pe spate ori pe burtă. Nu are importanță poziția, ci faptul că ne reprezentăm într-o atitudine în care ne recunoaștem. Nu vă lăsați inhibați de lipsa talentului artistic – de desinator sau de desenatoare –, aceasta contează prea puțin pentru continuarea exercițiului nostru.

Odată ce v-ați desenat silueta, închideți ochii preț de câteva clipe, luați contact cu propria voastră prezență, gustați suflul care circulă în voi, fără a încerca să-l modificați și, pur și simplu, relaxați-vă. După câteva momente, îndreptați-vă atenția asupra inimii. Precedați ca și cum aceasta v-ar putea vorbi. Ca și cum ar putea deveni mai ușoară, eliberându-se de poverile

care au îngreunat-o pe tot parcursul vieții voastre. Și lăsați-vă în voia rememorării părților din voi înșivă, care au fost victime ale loviturilor date de destin.

Puteți, de exemplu, să vizualizați o maladie localizată la nivelul burții și să o simbolizați printr-un mare vârtej de culoare roșie. Vă puteți aminti de un abuz sexual și să-l reprezentați prin fulgere portocalii îndreptate către sex. După aceea, desenați acest vârtej roșu sau această furtună cu fulgere. Ați avut parte de o copilărie violentă, care v-a determinat să vă închideți în voi? Poate că veți simți nevoia să figurați aceste episoade printr-o linie zimțată, care vă înconjoară inima, ceafa sau părțile corpului, ce v-au fost lovite. Dacă disprețul unei persoane apropiate v-a afectat viața, încercați, de asemenea, să reprezentați această imagine.

Pe scurt, trebuie să plasați pe acest desen tot ce v-a putut afecta grav, într-un fel sau altul, tot ceea ce v-a îndemnat să vă simțiți victimă. Faceți reprezentări cât mai imaginative posibil și, mai ales, nu vă lăsați limitați de exemplele date de mine.

Vă sfătuiesc, de asemenea, să închideți ochii din când în când, pentru a vă regăsi suflul și a relua astfel contactul cu propria voastră prezență. Lăsați-vă atunci partea voastră interioară să vă amintească episoadele ascunse în memorie. Încă o dată: în timpul acestui ritual e bine să nu fiți deranjați. Și la fel de necesar este să îl organizați de o manieră agreabilă. Utilizați lumânări, dacă vă plac, ascultați muzica preferată sau instalați-vă într-un colț al casei, pe care-l îndrăgiți. Acordați-vă minimum patruzeci de minute pentru a vă realiza desenul și chiar mai mult decât atât.

Când terminați, ideal ar fi să puteți compara această imagine a traiectoriei voastre personale cu desenul propriu pe care și l-a făcut altă persoană. Astfel de exerciții seamănă enorm, după cum am putut constata deseori, în timpul ședințelor mele. În cazul în care acest lucru nu este posibil, consemnați-vă în scris descoperirile făcute. Dacă inspirația și emoția au dat roade, așa cum e de dorit, aveți grijă să nu agresați acest moment de intimitate și de întâlnire cu sine. Se întâmplă prea rar să ne facem timp pentru astfel de bilanțuri. Amintiți-vă că ființa voastră interioară le resimte ca pe tot atâtea semne de recunoștință directă.

Nu vă temeți de efectele exercițiului pe care-l efectuăm. Obiectivul lui este acela de a vă ușura sufletul, chiar dacă pentru aceasta trebuie să treceți prin câteva stări împovărătoare. De fapt, este foarte bine să simțiți unele dificultăți; dacă ne prefacem că le ignorăm sau că nu ni le mai amintim, ele, în schimb, nu ne uită și se agață de noi în interior. Aceste memorii de victimă sunt chiar acelea care ne determină să adoptăm comportamente de supunere ori de rebeliune. Este un trecut care încă nu a trecut, ca să spunem așa, pentru că acționează fără încetare în prezent, condiționându-ne actele și gândurile. Prea puțin contează dacă e greu să ne regăsim emoțiile asociate tuturor acestor amintiri: acestea sunt dovada tangibilă că trecutul este mereu viu în interiorul nostru.

Așadar, dacă există emoții, primiți-le cu bunăvoință și fără a le judeca, așa cum ați întâmpina confidențele celui mai bun prieten. În cazul în care cupa se umple prea mult și se revarsă, vă sfătuiesc să vă destăinuiți unei persoane apropiate sau să vă oferiți câteva ore de psihoterapie.

Acum, când principalele voastre suferințe sunt așternute pe hârtie, luați-vă răgazul să evaluați ansamblul. În realitate, acest itinerar al încercărilor voastre personale reprezintă și harta eliberării voastre. Când veți înțelege în profunzime și veți primi intim rațiunea de a fi a tuturor acestor încercări, veți găsi cheia propriei voastre închisori și veți putea ieși din ea.

Cheia închisorii

Am ajuns la a doua parte a exercițiului. Vă propun să acționați, acum, în calitate de călău. Rupeți-vă desenul în câte bucățele doriți, urmând principalele lui componente. Veți dezmembra astfel schița voastră în același fel în care Seth a dezmembrat trupul neînsuflețit al lui Osiris. Îl puteți fărâmița sau rupe doar în două sau trei bucăți ori îl puteți sfâșia în paisprezece părți, așa cum a făcut Seth cu corpul fratelui său. Nu are importanță cum îl rupeți.

Executați acest gest cu cea mai mare solemnitate posibilă, cu tot respectul de care sunteți capabili. Veți constata, probabil, la un moment dat, că este dificil să acționați în felul acesta, deoarece v-ați atașat deja de desenul vostru. În timpul acestei faze de câteva minute, rămâneți permanent atenți la ceea ce simțiți în interiorul vostru când vă vedeți îmbucătățind acest desen în care v-ați investit viața.

În același mediu meditativ, pe care l-ați creat mai devreme, vă propun în continuare să luați bucățile rupte, una câte una, și să observați cu atenție fiecare dintre părțile vătămate. Ce învățăminte puteți trage privindu-le? De ce au survenit aceste suferințe în viața voastră? Dacă ele s-au produs, înseamnă că au vrut să vă atragă atenția, la fel ca un copil care te sâcăie până când îți întrerupi activitatea, pentru a-i acorda momentul de recunoaștere pe care și-l dorește.

Încercați, așadar, să „ascultați” ce vor să vă spună aceste suferințe. Dacă nu sunteți obișnuiți cu genul acesta de exercițiu, veți întâmpina, probabil, dificultăți în a vă lăsa interiorul să se exprime. Trebuie să aveți răbdare și să le permiteți cuvintelor să vină, pur și simplu, firesc din interior, fără să le judecați.

Deci, luați bucățile rupte, una câte una, și de fiecare dată când ați găsit contextul vătămării respective, dați-i voie să vă șoptească la ureche rațiunea prezenței ei în viața voastră. Lăsați-vă surprinși. Sau oferiți-vă posibilitatea de a vă repeta lucrurile pe care le știți deja, dar pe care aveți nevoie să le aflați din nou sau să le integrați mai profund. Cu siguranță, nu veți avea răspuns la toate întrebările voastre și unele elemente vor rămâne misterioase, dar, cel puțin, tăcerea va fi ruptă și dialogul – antamat.

Poate că veți avea surpriza, în zilele următoare, să vă vedeți inconștientul răspunzând mai târziu, sub forma visurilor, a intuițiilor sau a ideilor subite. Amintiți-vă că nu este vorba aici despre performanță. În definitiv, e nevoie de o viață întreagă pentru a rezolva aceste enigme simple. Ascultați-vă, de asemenea, și împotrivirile la exercițiu. În toate cazurile, nu fiți prea exigenți față de voi înșivă și nu uitați că autojudecarea și autocritica sunt principalele instrumente de sabotaj și de persecuție ale lui Seth.

10

LUPTA DINTRE UMBRĂ ȘI LUMINĂ

Aviditatea e aceea care atrage după sine ceartă și luptă.

(Ankh-sheshonq)

În fața ringului

Vai, vai, vai! Este foarte frumoasă toată această poveste despre înviere și renaștere. Dar... e cale lungă de la mână până la gură. Ajunși în fața ringului de dans, nu este suficient că am învățat pașii, că ne simțim inspirați de orchestră, de muzică și de compania plăcută. Trebuie să ne și avântăm pe ring! Să valsăm liberi, să valsăm cu adevărat liberi, eliberați de personajul nostru, desprinși de privirile celorlalți, acordați cu partenerul nostru și dăruți pasiunii creatoare; și, fie ea cât de blândă, nu este deloc ușor!

Oricât am mima lejeritatea păsării, inspirându-ne de la Isis, nu putem fi celești doar pentru că vrem să fim astfel. Gesturile sunt atât de diferite de cele marcate de poverile noastre trecute, încât ne este puțin frică să nu ne pierdem sentimentul că existăm dacă urmăm asemenea elanuri. Și atunci, voi spune: să pășim încet, pas cu pas, pentru a evita ca fericirea să vină prea repede, alungându-ne, fără să ne prevină, confortabilele noastre nefericiri. Glumesc..., însă doar un pic.

Trebuie să presimțim lumina, să concepem lumina! Și mai trebuie să o naștem. Nu este o treabă simplă! Sau poate că e o treabă chiar prea simplă pentru tendința noastră de a manifesta o seriozitate greoaie. Astfel, în loc să dansăm, iată-ne cufundați din nou în plină nevroză!

Un imn pentru nevrozați

Să revenim la miezul problemei, pentru că personajul din noi nu poate face nimic care să nu fie o performanță sau o datorie, ai căror purtători copleşți devenim, foarte rapid.

Pe tot parcursul acestei cărți, am descris condițiile interioare legate de temerile și de nevoile care fac din individ o victimă și un călău ale propriei persoane. Treptat, am sugerat că există posibilitatea de a ne schimba poziția, devenind Discipoli ai propriei noastre vieți. Am văzut că această schimbare era făcută de-a lungul a două căi paralele. Prima constă în ascultarea Umbrei, pentru a ne dezvălui condiționările pe care le presupun programările noastre inconștiente. A doua cale constă în cultivarea mijloacelor de expresie.

Dar personajul nu se dă bătut atât de ușor. Chiar și când a fost întrevăzută eliberarea, individul va întâlni încă multe perturbații. Numai de el va depinde să nu se piardă cu firea, fiindcă înțelege faptul că aceste perturbații nu vin de la alții și că el este creatorul vieții sale. În acest capitol, voi încerca să vă arăt realitatea acestei lupte permanente dintre umbră și lumină, în noi. Durează ceva timp să „reconstituim ochiul”, cum spun egiptenii, adică să obținem ochiul unic, viziunea unică, și să o păstrăm clipă de clipă. Pe parcursul unei vieți, trebuie să reluăm de mai multe ori ciclul legendei și, la fiecare nou început, vom avea senzația că repetăm aceleași lecții. În realitate, progresia este ca o spirală: nu mai revenim la punctul de plecare; înțelegem mai repede și suferim o perioadă mai scurtă de timp.

Un psihiatru polonez, Kazimierz Dabrowski, evocă într-un mod foarte original această naștere lentă a autonomiei și a armoniei interioare. El o numește „dezintegrare pozitivă”. Dabrowski considera că un individ aflat în dezechilibru, nevrozat, nu este bolnav, ci e pe cale să iasă se manifeste, să evolueze. Așa cum spunea, atât de bine, maestrul tibetan Sogyal Rimpoche, o cameră pare întotdeauna mai dezordonată în timp ce se face ordine în ea decât înainte.

Nevrozați, vă salut!

Pentru că vedeți sensibilitate în insensibilitatea lumii și incertitudine în certitudinile ei.

Pentru că adesea îi simțiți pe ceilalți la fel de bine ca pe voi înșivă.

Pentru că resimțiți anxietatea lumii, la fel și pretențiile și îngustimile ei fără sfârșit.

Vă salut!

Pentru fobia de a spăla murdăria lumii cu mâinile voastre.

Pentru frica voastră de a fi închiși în limitele lumii și pentru teama voastră de absurditatea existenței.

Pentru delicatețea de a nu le spune celorlalți ce vedeți în ei.

Pentru nepriceperea voastră de a negocia lucrurile practice și pentru simțul vostru practic de a negocia cu lucrurile abstracte și necunoscute.

Pentru realismul vostru transcendent și pentru lipsa voastră de realism cotidian. Pentru sentimentul vostru de exclusivitate și pentru frica de a vă pierde prietenii intimi.

Pentru creativitatea voastră și pentru extazul vostru.

Pentru neputința voastră de a vă adapta la ceea ce este și pentru puțința voastră de a vă adapta la ceea ce ar trebui să fie.

Pentru abilitățile voastre mari, dar neutilizate.

[...]

Pentru faptul că vă lăsați „tratați” în loc să-i tratați voi pe alții.

Pentru puterea voastră celestă reprimată neîncetat de forța brutală.

Pentru ce este precunoscut, nespus și infinit în voi.

Pentru solitudinea și ciudățenia felului vostru de a fi.

Vă salut¹⁴!

Acest imn închinat nevrozei este revigorant. Dabrowski a fost preocupat toată viața să arate aspectul evolutiv al simptomelor. Una dintre cărțile sale se intitulează *Psychoneurosis is not an illness (Nevroza nu este o maladie)*. El definește personalitatea ca fiind compusă dintr-un „ansamblu de calități psihice individuale și esențiale”, care formează o unitate conștientă de sine, ce se alege, se afirmă și se determină. Pentru el, capacitatea indivizilor de a-și schimba mediul interior și propensiunea de a influența pozitiv mediul exterior dovedesc abilitatea lor de a se dezvolta.

Dabrowski constata, totuși, că aceste capacități se asociază cu o excitabilitate mentală sporită, cu depresii, cu insatisfacții de sine, cu sentimente de inferioritate, de culpabilitate, cu stări de angoasă, cu inhibiții și ambivalențe. El remarca faptul că psihiatrul tinde să eticheteze aceste simptome ca fiind de natură nevrotică. Or, dacă definim sănătatea mentală drept un proces de dezvoltare a personalității, toți indivizii care prezintă „simptome active de dezvoltare, în scopul unei integrări superioare” (nevroza) sunt sănătoși mental¹⁵.

¹⁴ N.A. Dabrowski Kazimierz, *Psychoneurotics, Be Greeted!* Traducerea din engleză în franceză îmi aparține. Citat de W. Tillier într-un articol intitulat *A very brief sketch of the theory* pe site-ul <http://members.shaw.ca/positivedisintegration/>

¹⁵ N.A. Dabrowski Kazimierz, *Positive desintegration*, Boston, Little Brown & Co., 1964, pag. 112. Parantezele și traducerea îmi aparțin.

Cu alte cuvinte, dragi prieteni, există speranță! Dabrowski distingea în procesele nevrotice intense caracteristici specifice unei dezvoltări accelerate a personalității. Citez:

Conform teoriei noastre, o dezvoltare psihică accelerată este actualmente imposibilă fără trecerea prin procese de nervozitate și de nevroză, fără conflicte interioare și exterioare și fără o „adaptare necorespunzătoare” la condițiile actuale ale individului. Toate acestea cu scopul de a ajunge la o potrivire cu valorile de nivel superior (la „ce ar trebui să fie”) și fără existența unui conflict cu nivelurile inferioare ale realității. Această (dezvoltare) rezultă dintr-o alegere spontană sau deliberată de consolidare a legăturii cu realități de nivel superior¹⁶.

Așadar, lupta dintre umbră și lumină provoacă numeroase turbulențe, înainte de a produce armonia căutată. Totuși, din punctul de vedere al psihiatrului polonez, aceste turbulențe nu sunt patologice, ci legate în mod absolut natural de intrarea într-un proces de schimbare conștientă.

Pentru Dabrowski, scopul procesului este dezvoltarea unei personalități individuale și unice, care seamănă cu o creație și pe care psihiatrul o descrie ca pe o ajustare la valori de nivel superior, o ajustare la „ceea ce ar trebui să fie”, conform expresiei sale.

El explică, de exemplu, că există trei niveluri de viață. La primul nivel, existăm, în principal, sub influența eredității și a obișnuințelor; la al doilea, suntem influențați de mediu și de societate, care ne modelează acțiunile și reacțiile. Al treilea nivel este opus primelor două, cel al eredității și cel al socializării; el e elaborat pornind de la alegeri conștiente și voluntare, făcute în favoarea a ceea ce percepem ca fiind ideal. Pentru a atinge acest nivel superior, individul va trebui să treacă prin tranziții deseori dureroase, pe care Dabrowski le-a numit „dezintegrări pozitive”.

Al treilea nivel îi corespunde, de fapt, aceluia al autonomiei. Individul încearcă să creeze și să stabilizeze o imagine ideală de sine și se străduiește să o încarneze în lume. Când tentativa reușește, se produce la individ o armonie a gândirii, a emoției și a acțiunii, care elimină conflictele interne. Dabrowski mai preciza că, în acest moment, individul își schimbă centrul de atenție; el se angajează să facă din lume „un loc mai bun de trăit”. În concluzie, teoria personalității emisă de acest psihiatru polonez descrie un individ care, trecând prin grade intense de perturbații, ajunge la niveluri „din ce în ce mai universale de dezvoltare”.

Această trecere de la o personalitate condiționată de ereditate și de societate la o personalitate „unică și individuală”, conform termenilor folosiți de psihiatru, nu corespunde, oare, deosebirii pe care am încercat să o facem, pe tot parcursul acestei cărți, între personalitate și individualitate? Nu corespunde ea distincției pe care o face Jung între o viață care oferă un loc central Eului și o viață care recunoaște predominanța Sinelui?

Pentru mine, aspectul cel mai atrăgător al teoriei lui Dabrowski constă în definiția dată de el persoanei, pe care el o considera un tot ce se autocreează printr-o serie de dezintegrări pozitive. Legenda noastră poartă marca acestor dezintegrări – să ne reîntoarcem la ea pentru câteva reflecții legate de violență și de război.

¹⁶ N.A. Dabrowski Kazimierz, *Psychoneurosis is not an illness*, Londra, Gryf Publications, 1972, p. 220.

Parantezele îi aparțin lui Dabrowski.

Citat de W. Tillier într-un articol intitulat „A very brief sketch of the theory” pe site-ul

<http://members.shaw.ca/positivedisintegration>. Traducerea îmi aparține.

Violența în miezul sinelui

Dezintegrările succesive ale lui Horus

Odată ce lumina a fost concepută în sine, odată ce lumina s-a născut, ea trebuie să se afirme, adică să-și găsească expresia deplină și întreagă. Dificilă treabă! Iată de ce, fără îndoială, legenda acordă un loc central luptei purtată între Seth și Horus. În versiunea legendei lui Isis și a lui Osiris, stabilită de Plutarh (*Tratat despre Isis și Osiris*), descrierea duelului ocupă un loc special. M-am întrebat multă vreme la ce serveau aceste peripeții. Apoi mi-am dat seama că descriau de minune lupta care se desfășoară în noi, între elanurile constructive și obiceiurile distructive. Știm în prezent: Umbra nu este învinsă, pentru că atunci ar fi fost izgonită de pe poziția ei. Ea se află în continuare acolo, iar individul trebuie să țină cont de prezența ei, să aleagă în fiecare clipă să se construiască în loc să se distrugă. În lumea creștină, relatarea istoriei lui Iisus se oprește la scurtă vreme după Învierea sa, atunci când Hristos s-a așezat la dreapta Tatălui. În mitul egiptean, când Osiris pătrunde în lumea de dincolo, după ce a trecut de porțile morții, ne aflăm abia la jumătatea poveștii.

După părerea mea, egiptenii erau atât de preocupați de încarnarea elanului vital în realitatea de zi cu zi, încât au încercat să descrie înfăptuirea ei în mitologia lor. Ca și cum acest popor cu o tradiție spirituală înaltă ar fi vrut să înfățișeze o prioritate: să introducă lumina în inima materiei, pentru ca aceasta să devină transparentă la suflul vieții – ceea ce nu se poate face fără o succesiune de profunde dezintegrări pozitive. Altfel spus, trecerea săvârșită de Osiris în lumea spiritului nu constituie destinația finală a călătoriei. Nu este vorba numai să ajungă la cerul său. Vizita în lumea de dincolo nu reprezintă decât o altă etapă într-o metamorfoză a cărei încununare este Horus, Horus șoimul de aur, pasărea de lumină, care trăiește atât în cer, cât și pe pământ.

Pentru că Horus este uniune. El simbolizează împreunarea cerului și a pământului. Nu este ori unul, ori celălalt, ci este și unul, și celălalt. Se deplasează cu aceeași ușurință în amândouă elementele. Zborul lui le unește. El reprezintă însuși principiul mișcării unificatoare. Nu este mișcare către lumină precum Osiris. Nu, el este lumină și totuși nu neagă nici Umbra, nici natura omenească. Osiris a părăsit pământul pentru a exista numai în spirit, ca un suflu, ca o inspirație. Îl lasă în urma lui pe fiul său, Horus, care îi continuă opera de spiritualizare a materiei, de exaltare a „ceea ce ar trebui să fie”, conform cuvintelor lui Dabrowski.

Așa cum, pentru egipteni, zeul-soare Ra era marele stăpân, marele propagator, marele învățător, fiindcă era chemarea constantă a luminii interioare a ființei, tot așa și Horus ne reamintește și el de natura noastră luminoasă. Să notăm, în treacăt, că mai multe situri importante din Egiptul antic au amplasate în centrul lor statuia gigantică a unui faraon, în fața căreia se află un șoim auriu. Horus stă acolo pentru a-i aminti suveranului că posedă o lumină interioară. La fel de revelator, faraonul purta mereu integrat în numele lui titlul de „Horus”, așa cum noi ne putem alătura numelui nostru titulatura de „domn” sau de „doamnă”.

În mod simbolic, Horus este fiu al lui Osiris, reprezentantul soarelui, și al lui Isis, pământul reavăn. El este lumină incarnată, lumină accesibilă, lumina benefică ființei. Horus este iubire. Este născut din această împreunare conștientă între zeița creatoare și Osiris, în momentul în care zeul trecea la universalitate. Este produsul unei imaculate procreări, pentru că fluidul

care trece între cei doi amanți este de natură spirituală. Cele două ființe care fac dragoste sunt conștiente de natura lor universală. Știu că personajele lor sunt roluri împrumutate. Știu că rolul lor este acela de a încarna însăși esența ființei, mai exact chiar natura ei luminoasă și glorioasă.

Iată, așadar, mediul parental în care se va naște Horus. El e întâmpinat de ființe care-și cunosc natura profundă și care, în consecință, o vor stimula în el. Totuși, înainte de a deveni șoim încoronat, Stăpânul Dublei Țări, Horus trebuie el însuși să facă față unor încercări, să-l înfrunte pe Seth, pentru că nimeni nu scapă de Umbra sa. Și el va avea de trecut printr-o serie de atașamente cu care se va identifica, care se vor desfereca apoi, unul câte unul.

Acesta este motivul pentru care întâlnim mai mulți Horus în legendă. Într-adevăr, povestea începe cu Horus și se termină cu Horus. Există, mai întâi, Horus cel Străvechi, perfect comparabil cu spiritul care, în Biblie, plutește deasupra apelor. Și el este pasărea care planează deasupra oceanului primordial. Apoi vine Horus Fratele. Acest Horus va fi martorul disputei distructive, care izbucnește între fratele lui mai mare și fratele lui mai mic, amândoi prizonieri ai personajelor lor. Horus dobândește astfel cunoașterea durerii acestor limitări. După aceea se naște acela pe care-l cunoaștem sub numele de „Horus, Răzbunător al Tatălui său”, fiul lui Isis și al lui Osiris. În momentul precis al conceperii sale, moare Horus Fratele. Legenda stabilește, așadar, o continuitate între diferiți Horus.

Horus Răzbunător al Tatălui său va fi instruit de Osiris, în vis, în arta războiului și în confruntarea lui Seth, unchiul care a uzurpat tronul regal. El îl reprezintă atunci pe războinicul care, cu spada lui de lumină, încearcă să sfâșie vălurile Umbrei. Lupta lui îl antrenează în tot felul de tribulații, care pot fi interpretate ca fiind tot atâtea crize de creștere.

Pe parcursul tuturor acestor etape, individualitatea lui Horus este marcată de ereditate și de datoria familială. Până în ziua în care, învingându-și umbrele, se va putea transpune în lumină și va deveni „strălucirea ochiului lui Ra”.

Horus îl reprezintă deci pe individul care se desprinde de vălurile obscurității și se deschide total către universalitatea pe care o poartă în el. Completează astfel procesul de specificare și ne insuflă voința de a realiza un asemenea proces în timpul vieții, înainte de moarte.

Deprogramarea, dezintoxicarea

Îmi vin în minte mai multe idei, atunci când zăbovesc asupra evocării diverselor dezintegrări de care are parte Horus în războiul pe care-l poartă împotriva lui Seth, pentru a-și redobândi tronul regal. Ce simbolizează acest tron? Regalitatea interioară, cred eu. Și, de asemenea, fundamentul atemporal al ființei care a parcurs drumul ce leagă Eul de Sine. Or, Umbra a luat în posesie acest tron. Acesta se află în umbră, în inconștient. Ceea ce vrea să însemne că, la început, posibilitatea unei regalități interioare rămâne neștiută în Eu. Eul nu o vede. Nu o înțelege. Ea nu îi va apărea decât progresiv.

Chiar dacă un individ devine Discipol al vieții sale și își recunoaște inspirația centrală, prefacerea lui rămâne fragilă la început. El pierde cu regularitate din vedere obiectivul pe care-l are de atins. Este normal. La început, totul este fragil: fie când un proces debutează, fie când un vlăstar iese din pământ, fie când se naște un copil. Când înveți să mergi, picioarele sunt nesigure și căderea se produce ușor.

În viclenia lui, Seth așteaptă ca Isis să se îndepărteze și, transformat în șarpe veninos, se strecoară lângă Horus și îl mușcă. La întoarcerea mamei sale, copilul se chircește de durere. Degeaba își folosește ea magia, nimic nu-l poate alina.

Neputincioasă, în ciuda puterilor ei de magiciană, Isis, disperată, făcu apel la întreaga omenire, dar nimeni nu reuși să vindece copilul. Atunci, Isis bănuie că Seth este cauza tuturor nenorocirilor sale și văzu în el o manifestare cosmică a răului, ce se înverșunează să distrugă bunătatea și frumusețea de pe pământ.

Înnebunită să-l salveze pe Horus, Isis se hotărî să ceară ajutorul zeului suprem. Chemarea ei fu auzită la bordul „bărcii milioanei de ani”, care-și opri cursa pentru ea. Thot, Luna, coborî lângă zeiță și, mirându-se că însușirile ei magice sunt inefficiente, o asigură că puterea lui Ra îi stătea pe de-a-ntregul la dispoziție. Tenebrele coborâră pe pământ și Thot o anunță pe Isis că barca soarelui nu-și va relua cursa până când Horus nu va fi vindecat; în ochii zeilor, moartea lui Horus semnifică în mod fatal faptul că întreaga creație era supusă principiului răului incarnat de Seth.

Acționând în numele lui Ra, Thot reuși să extragă otrava din corpul lui Horus. Evenimentul fu celebrat cu bucurie de locuitorii mlaștinilor și de Isis însăși¹⁷.

Ce simbolizează această otrăvire? În psihologie, ea ne dă măsura forței Umbrei în noi. Într-adevăr, atâta vreme cât nu trezim monstrul adormit, cât rămânem supuși tiraniei temerilor și nevoilor noastre, în noi domnește o armonie de suprafață. Nu există o mare bucurie, ci un soi de stare de bine, pentru că nevoile elementare sunt satisfăcute.

Or, această stare de bine se sprijină pe o iluzie, pe un fel de intoxicare. Și când, în sfârșit, întâlnim ansamblul nevoilor și al credințelor, al vătămarilor și al temerilor pe care personajul nostru ne permitea să le evităm, avem motive să ne tragem înapoi din cauza ororii, să ne chircim de durere. Este ca și cum ne-ar fi mușcat un șarpe. Ne dăm seama că suntem complet condiționați, că nu există libertate în noi. Descurajarea ne amenință. Îndoiala bate la ușă. Deoarece marele deznădăjduit și marele bănuitor îl însoțesc întotdeauna pe marele adormit.

Această conștientizare brutală, survenită atunci când procesul se află abia la primele sale băjbâieli, amenință opera în întregime. Deodată, încercarea pare colosală. Poate că ar fi mai bine s-o ucidem în fașă, mulțumindu-ne cu compensații confortabile. Și totuși, un elan și mai puternic încă ghidează calea ce trebuie urmată. Se anunță o schimbare de nivel și se pregătește o dezintegrare în miezul a ceea ce am putea numi o criză de vindecare.

Încă o dată, Seth dezvăluie ceea ce deja există. Natura individului care vrea să se schimbe este o natură intoxicată. El e otrăvit de programări inconștiente, de forfota temerilor, de exigența nevoilor. Starea lui necesită o deprogramare.

În legendă, această muncă impune un timp de repaus. Bezna pogoară pe pământ și Thot, zeul Medicinii, devine instrumentul magiei lui Ra – pentru egipteni; Umbra nu poate triumfa. Ea este condamnată să servească procesului de evoluție. La fel cum Seth, la sfârșitul poveștii, este condamnat să sufle veșnic în pânzele bărcii lui Osiris.

¹⁷ N.A. Această parte e adaptată după cartea scriitoarei Véronica Ions, *Sous le signe d'Isis et d'Osiris*, op. cit., pp. 57 și 60.

Această intervenție a lui Ra prin intermediul lui Thot semnifică faptul că individul are nevoie atunci, pentru a-și continua opera, de un surplus de viziune interioară, de convingere și de determinare. Statuia lui Michelangelo, care-l înfățișează pe David adunându-și forțele pentru a-l înfrunta pe Goliat, ilustrează în mod admirabil tocmai acest moment. Pentru a ne dezintoxica, trebuie să ne întărim. Trebuie să folosim chiar instrumentele Umbrei pentru a face să triumfe în noi înșine elanurile cele mai generoase. Fermitatea legendară a lui Seth, puterea lui de discriminare și capacitatea lui de a tranșa, vor face diferența.

Întrucât individul care și-a ales direcția, care vrea să facă loc elanurilor sale, va fi confruntat cu temerile lui de fond prin însăși natura acțiunii sale. Se va teme că nu se va mai bucura dacă renunță la plăcerile lui obișnuite: se va teme că va fi izolat dacă îndrăznește să străbată căi atât de puțin familiare; și se va teme că se va dizolva în Tot dacă își părăsește personalitatea.

Am întâlnit foarte mulți oameni care, fiind angajați într-un demers de transformare psihologică, se plâneau amarnic din cauza singurătății lor. Bineînțeles, așa cum arăta Dabrowski, un asemenea demers antrenează producerea unor perturbații importante. Totuși, într-un fel, solitudinea există deja înainte de acest demers. Ea zace în noi. Dezvoltarea individualității noastre sau, mai exact, recunoașterea ei ne leagă de lume și de ceilalți, chiar dacă ne aflăm într-o cavernă izolată. Este posibil, așadar, ca această frică de a fi singuri sau acest sentiment exacerbat al singurătății să reprezinte o altă manieră a personajului de a ne reține la el. El este acela care se teme de izolare și de moarte; nu vrea să ne debarasăm de el.

Conflictul de bază, frica de fond

Aș vrea să vă dau un exemplu al efectelor produse de o muncă de deprogramare:

De la o relație la alta, Alexandre repetă aceleași scenarii conflictuale cu partenerile sale. Își alege, invariabil, parteneri dominatoare și, după o vreme, își dă seama că se află în conflict cu ele. În timpul întâlnirilor noastre, el reflectează la fobia lui de a se mai angaja într-o altă relație, temere provocată de repetiția rupturilor și a eșecurilor. Alexandre caută femeia perfectă, dar nu știe prin ce anume. O caută pe aceea care nu va declanșa această frică în el. Pe parcursul relațiilor, s-a refugiat în consumul de pornografie, faptă care-l face să se simtă foarte vinovat. În cursul primei ședințe de psihoterapie, el a adăugat că a avut parte de o copilărie dificilă, lângă o mamă depresivă, care-și bătea copiii.

Vă propun să vedem cum funcționează această programare. Alexandre întâlnește o femeie, se îndrăgostește de ea și începe o relație. Încetul cu încetul, între ei apar conflicte. Alexandre crede atunci că responsabil pentru nefericirea lui este caracterul dominator al partenerii sale. Dă vina pe acesta și, curând, climatul devine insuportabil, iar el începe să viseze la altă parteneră. Programarea a produs rezultatul scontat.

Dar Alexandre a cunoscut o copilărie violentă, alături de o mamă aflată în dificultate. Repetarea traumelor multiple a născut în el frica de a fi distrus chiar de cea care i-a dat viață. Această teroare i-a intoxicat celulele, atât la nivel fizic, cât și la nivel psihic. Dorește cu ardoare

să se angajeze într-o relație și să cunoască dragostea pentru a răspunde elanurilor sale, dar este împiedicat de o teroare de care nu e conștient. De aici vine conflictul lui interior. Atât timp cât acesta nu va fi scos la lumină, situația nu va putea evolua, pentru că îl determină să repete același program steril. Deoarece Alexandre nu face legătura între copilăria lui și nefericirile sale în dragoste.

Acest scenariu va dura până când Alexandre va înțelege că intimitatea cu o femeie trezește automat în el frica de a fi distrus. În acest sens, el nu va găsi niciodată femeia perfectă. Teroarea lui e complet irațională, fiindcă ea l-a cuprins într-un moment în care încă nu știa cuvintele prin care să o exprime. Atunci avea la dispoziție numai țipetele și plânsul pe care mama lui nu le putea auzi. Așadar, teama circulă în el ca o puternică otravă, care-l paralizează și îl împiedică să lege relații de durată și satisfăcătoare. Alexandre își dorește sincer să se angajeze într-o relație, este cel mai scump vis al lui, dar nu o poate face, pentru că, imediat ce o femeie îi devine apropiată, el declanșează fără să știe un mic război, menit să o îndepărteze. Pentru Alexandre, e vorba despre o problemă de viață și de moarte. Ceva în el crede că trebuie cu orice preț să o înlăture pe acea femeie, pentru a putea supraviețui.

Rivalitățile lui exterioare îi apar ca fiind cauza problemelor sale, dar este exact invers. Acestea sunt rodul antagonismului său interior. Dilema lui, care se rezumă la „vreau să mă angajez într-o relație, dar nu o pot face”, se sprijină pe o frică fundamentală, legată de supraviețuirea sa – frica de a fi distrus. Atâta vreme cât acest conflict și această teamă nu vor fi scoase la lumină, ambele îl vor posedă și îl vor obliga la o viață relațională absolut nesatisfăcătoare. Nu este ușor de demontat un astfel de mecanism, întrucât e vorba, în primul rând, de un proces emoțional și inconștient. Toată ființa lui Alexandre vibrează de această frică neconștientizată. Ansamblul trebuie, așadar, desfăcut bucată cu bucată. Trebuie dezmembrat.

Înainte de toate, este vorba despre dezlegarea puternicei asocieri care a fost creată între „frica de a fi distrus” și „femeie”. Așa cum am precizat mai devreme, frica esențială de intimitatea cu o femeie, ascunde o frică și mai mare. Alexandre este conștient de teama lui de a se angaja într-o relație, dar teama de a fi distrus rămâne ascunsă. Teamă de intimitate o acoperă. El trebuie deci să recunoască în sinea lui angoasa esențială a distrugerii, în forma ei pură, pentru că ea condiționează alte temeri și alte conflicte.

Așa cum am menționat deja, frica de a fi distrus de o femeie maschează teroarea și mai veche de a nu mai exista. Asemenea neliniști se conturează adesea în momentul nașterii. În pânțele matern, individul trăia într-o lume unitară, paradisiacă, și, deodată, este proiectat într-o lume a divizării și a separării. Or, în cursul primelor luni, mama nu a putut să-l primească într-un mod liniștitor și să compenseze cu tandrețea ei această dificilă tranziție. Nașterea rămâne, așadar, pentru el o amintire înspăimântătoare, care circulă prin toate celulele lui și se proiectează asupra lumii femeilor; la separarea de Tot, îngrijirile materne nu au permis o trecere blândă. Astfel încât, acestui individ îi va fi greu toată viața sa să iubească și să se lase iubit.

Nu este chiar atât de ușor să-ți scoți din bârlog temerile fundamentale. Totuși, aceasta este miza unei schimbări reale de atmosferă interioară. Pentru ca individul să-și poată exprima din ce în ce mai bine elanurile creatoare, care sălășluiesc în el, conflictele inconștiente trebuie să fie aduse la lumină. Printre aceste conflicte inconștiente există un antagonism de bază, care a fost clădit pe o teamă esențială, ea însăși mandatară a unei frici existențiale ca aceea de a nu mai exista, de a fi separați de Tot sau, dimpotrivă, de a ne cufunda în acest Tot.

Frica de a iubi a lui Alexandre provoacă, în mod negreșit, nevoi compensatorii. El face exerciții, își supraveghează alimentația, nu fumează, nu bea dar se defulează în pornografie. Întrucât nu își poate satisface elanul de uniune afectivă, el se îndreaptă spre sexualitate și o transformă în fierbinți dorințe sexuale, care-și găsesc derivativul în pornografie. Prin intermediul filmelor și al fotografiilor, el fuzionează fără pericol cu femeia și își procură intensitatea orgasmică, pe care și-o dorește în dragoste. Pornografia este, de fapt, o compensație ușor de procurat, care nu depinde de dispoziția celuilalt și nu-i pune în joc securitatea interioară. Ea îi „ține companie”, așa cum mâncarea îi ținea companie tinerei despre care am vorbit mai devreme.

Alexandre se simte foarte vinovat, iar acest sentiment face și el parte din beneficiile ascunse ale dependenței sale: atât timp cât rămâne prizonier al acestui cerc infernal dorință-compensație-culpabilitate, el se menține focalizat pe o problemă de suprafață, care-l protejează de percepția solitudinii sale și de disperarea lui fundamentală. Altfel spus, intensitatea plăcerii procurată de pornografie îl cruță de contactul cu temerile lui, dar această stare de bine artificială îl împiedică să cunoască bucurii mai mari în dragoste.

Întâmpinarea binevoitoare a acestor realități rămâne o problemă fundamentală. Nu este vorba aici nici să-l etichetăm, nici să-l judecăm pe Alexandre, nici să-i judecăm ori să-i etichetăm pe ceilalți autori ai dramei, pe mama lui, de exemplu; fiecare a servit drept instrument pentru celălalt în punerea în scenă a propriului conflict de bază și a permis totodată dezvăluirea posibilității unei deconștientări. Veți constata totuși că, pentru a accepta ideea, nu trebuie să-i privim pe ceilalți ca fiind cei responsabili pentru nefericirile noastre. Trebuie să avem convingerea intimă că totul provine din sine, că tot ce s-a întâmplat a apărut ca răspuns la o sete interioară și aceste întâmplări ne poartă pe drumul conștientizării. Forța iubirii lui Isis rămâne, așadar, însoțitoarea privilegiată a acestui demers.

Să lăsăm soarele să se înalțe în noi

Trebuie să deducem, din toate acestea, că există un război în noi. Violența este deja prezentă în interiorul nostru. Favorizăm reproducerea ei în viața noastră cotidiană, atâta vreme cât nu conștientizăm această realitate fundamentală. Pentru a ajunge să creăm în noi o pace reală, trebuie mai întâi să înțelegem că există un conflict inconștient în sinea noastră. Conflictele care apar în cadrul relațiilor noastre, la suprafața vizibilă a vieților noastre, nu sunt decât expresia acestui conflict inconștient și nu invers. Conflictele care ne sfâșie și ne sâcăie ne împiedică să vedem faptul că tensiunea izvorăște din interior. Conflictele, certurile și șicanele noastre nu sunt decât expresia tulburării noastre intime.

Dacă încercați, de exemplu, să mențineți o pace reală în voi și în relațiile voastre, fără să vă reglați conflictul vostru fundamental, veți eșua. Cum să răspundem la asemenea terori? Angajându-ne într-o acțiune de deconștientare. Recunoașterea elementelor condiționante ne permite să ne desprindem încetul cu încetul de frica de fond. Totuși, trebuie să adăugăm că simpla conștientizare nu este suficientă, chiar dacă ea diminuează puterea programării. Așadar, această conștientizare trebuie însoțită de practică. Îndeplinind în fiecare zi câte ceva care iese în mod conștient în întâmpinarea repetiției automate, legate de condiționare, ne deprogramăm treptat și dobândim noi deprinderi.

Iată, prezentate pe scurt, câteva piste pentru facilitarea reprogramării. Cele fizice, mai întâi: corpul nostru are nevoie de forță, de suplețe și de mișcare. Deci, mâncați sănătos, respirați profund și faceți exerciții regulate, pentru a vă regenera organismul.

Și acum, piste psihice: în afară de analiza psihologică a dificultăților voastre, cea mai bună cale de a răspunde tendințelor distructive este să alegeți un „mijloc de expresie creatoare”, care vă va permite să satisfaceți un elan creator de fond și, prin urmare, să recurgeți mai puțin la nevoile compensatorii.

În sfârșit, piste spirituale: este vorba despre alegerea unui „mijloc de expansiune” precum contemplația, meditația, lucrul cu sunetele sau legătura cu natura.

Vedeți? E foarte simplu! Și totuși, e dificil de realizat, pentru că personajul complică totul. Iar Discipolul vieții nu poate avea naivitatea să creadă că Umbra nu există. Invidia, orgoliul, dispersia, grija și teama se află în permanență în scenă, dar, pe măsură ce un individ gustă din experiențele luminoase, dimensiunile obscure exercită tot mai puțină atracție asupra lui.

Trebuie să ne reamintim că cea mai bună armă împotriva condiționărilor limitative constă în capacitatea noastră de a alege, întotdeauna, lumina. Dezintoxicarea e practică clipă de clipă, secundă după secundă. Doar așa, puțin câte puțin, reconstituim ochiul, doar așa regăsim viziunea unică și ieșim din cercul temerilor.

În caverna dragonului

Pentru a vorbi mai ușor despre această luptă dintre umbră și lumină, mi-a venit ideea să compun o poveste, cu un dragon care păzește o comoară. Dragonul semnifică personalitatea. Comoara reprezintă individualitatea regăsită. Iar eroul îl ilustrează pe Discipolul vieții hotărât să iasă din ignoranța sa. Privite dintr-un alt unghi, am putea spune că respectiva comoară simbolizează autonomia individului și că dragonul întruhidează încercările vieții, care trebuie obligatoriu înfruntate pentru a intra în posesia bogăției reprezentată de propria libertate.

Trebuie să știm, mai întâi, că dragonul are în spatele lui secole de experiență. Puține ființe au scăpat cu adevărat de ghearele lui. Dragonului nu-i pasă deloc de armele moderne. Degeaba îi aruncați în aer caverna, cu proiectile teleghidate, sau îl secerăți cu o armă automată; acestea sunt doar soluții temporare. Într-o bună zi, veți găsi o coadă de dragon, într-un dulap nefolosit de multă vreme. Fuga nu vă ajută cu nimic: dragonul va merge întotdeauna acolo unde mergeți și voi, deoarece el este în voi înșivă. Pentru ca el să accepte să-și elibereze victimele, trebuie înfruntat într-o luptă bărbătească, corp la corp. Trebuie să tăbărâți asupra lui, fără teama că veți fi agresați, fără teama că vă va fi frică.

Nu uitați că acest dragon e considerat maestru în arta manipulării și a culpabilizării. Avantajul lui asupra voastră este reprezentat de faptul că orice lovitură îi este permisă. Vă poate emoționa până la lacrimi, pentru a vă convinge să nu-i aplicați lovitura de grație și în momentul următor vă poate înșfăca, triumfând, fără pic de rușine. Singurul lui obiectiv este acela de a vă păstra în posesia lui; iar pentru asta e gata să facă orice.

Armele voastre sunt limitate, dar eficiente. Prima este voința. Nu învingem dragonul personalității în mod accidental. Este necesar să ne dedicăm acestei acțiuni cu fermitate. Toate

momentele de slăbire a vigilenței și de uitare îi oferă un răgaz personajului, permițându-i să-și refacă forțele.

Dragonul se mobilizează îndată ce vă începeți căutarea. El va înălța în fața cavernei sale o oglindă mare, pe care o va întoarce către voi. Această oglindă are proprietatea de a fi acoperită cu un soi de pâclă, care îi dezorientează pe atacatori. Iată prima încercare. Apropiindu-vă de cavernă, nu veți vedea nimic altceva decât pe voi înșivă și vă veți întreba ce căutați acolo. Brusc, nu veți mai sesiza nici măcar natura problemei pe care aveți de gând s-o rezolvați. Așa cum se întâmplă atunci când mergem la doctor și, ajunși în cabinetul lui, nu ne mai doare nimic.

Este momentul să vă scoateți cea de-a doua armă: discernământul. Trebuie să vă așezați pentru a reflecta și a regăsi sensul demersului vostru. Văzându-vă așezați fără să faceți nimic, fantomele trecutului nu vor pierde ocazia de a veni să vă viziteze. Copilăria și vârsta voastră adultă vă vor reveni în minte. Relația cu părinții voștri va ieși iar la suprafață. Veți constata cât de mult v-au făcut aceștia să suferiți și veți fi tentați să aruncați asupra lor întreaga responsabilitate pentru nefericirile voastre, folosindu-i drept țapi ispășitori. Aceasta este opțiunea blamului. Desigur, ea vă descarcă de orice responsabilitate, dar vă menține în poziția de victimă a altora și în cea a dragonului.

Opțiunea este ispititoare; trebuie, așadar, să avem un cuțit foarte ascuțit pentru a tăia în miezul iluziei. Mulți cavaleri părăsesc câmpul de luptă după acest examen de conștiință, care îi îndeamnă să conchidă că acele condiționări ale lor țin de responsabilitatea altora.

Într-adevăr, puteți părăsi câmpul de bătălie și să vă mulțumiți cu această constatare: nu sunteți nici atât de răi, nici atât de ingrați, ci există alții mai răi și, până la urmă, v-ați descurcat mai degrabă bine. Acesta este momentul precis în care zgomote ciudate încep să se facă auzite de nu se știe unde. Dragonul se strâmbă de răs. Își bate joc pe față de voi. Credeți că l-ați învins, când, de fapt, confruntarea nici nu a avut încă loc. Pe scurt, ați fost o pradă ușoară.

Dacă reușiți să conștientizați în voi existența unei note false și decideți să rămâneți la pândă, curajul va fi următoarea voastră armă de luptă. La sfârșitul analizei voastre, veți pricepe strategia dragonului. Oglinda care încețoșează gândurile este plasată în fața gurii cavernei, e chiar ușa ei de la intrare, ca să spunem așa. Acum, înarmați cu micul vostru bagaj de cunoștințe despre voi înșivă, puteți intra. Caverna este neagră și umedă, impregnată cu un miros sulfuros, care te face să vomiti. Din nou, îndoielile vă copleșesc. Aveți, oare, dreptul să faceți ceea ce vă pregătiți să faceți? De ce să nu lăsați lucrurile la locul lor, așa cum sunt acum? Nu sunteți, oare, pe cale să le produceți suferințe celor apropiați, cu veleitățile voastre de înțelegere și de autonomie personală? Culpabilitatea vă sufocă. Este cea de-a treia încercare.

Veți avea impresia că ați devenit, de la o zi la alta, o oaie neagră pentru cei de lângă voi. De altfel, aceștia se vor manifesta în acest sens. Mama va declara că va muri, că n-aveți dreptul să le vorbiți în felul acesta părinților și că, în definitiv, ea a făcut cum a știut mai bine. Soțul și copiii vă vor face să simțiți că viața era mult mai plăcută când vă petreceați zilele acasă. Soția vă va amenința că divorțează dacă veți continua să o mai plictisiți cu poveștile voastre de psihologie.

Încă mai aveți timp să fugiți. Puteți ieși din grota dragonului, să vă reluați viața de mamă bună, supusă și devotată, sau pe cea de băiat cumsecade și bine adaptat. Puteți continua să vă jucați de-a omul gentil, cu câte un mic exces din când în când, atât cât să eliminați tensiunea. Nu e nimic rău în toate astea. Dar, dacă sunteți sătui să vă tot înghițiți frustrările,

trebuie să vă luați curajul în mâini și să continuați aventura. Aflați însă că, dincolo de acest punct, nu vă mai întoarceți așa cum ați fost.

Oglinzile Umbrei

Un lucru este sigur: aveți nevoie de o lumânare, pentru a vedea puțin mai clar. În basmele adevărate, această lumânare este produsul curajului, al determinării și al discernământului amestecate laolaltă, deoarece eroul știe că el este lumina. Dar cum eroii și eroinele nu mai sunt ce-au fost cândva, veți simți cum crește în voi nevoia unui ajutor din afară.

Elanul vostru de libertate, fără să mai vorbim despre angoasele voastre, vă vor arunca asupra cărților de psihologie. Veți dori să faceți meditație, tai chi, vizualizare. Veți frecventa maestri spirituali, psihologi, mediumuri. Vă veți lua pauze de singurătate, veți înghiți multe vitamine, veți urma diete și așa mai departe. Cu puțin noroc, pentru că oriunde e nevoie de un pic de noroc, flacăra conștiinței se va aprinde. Atunci, veți avea impresia că știți puțin mai bine ce anume vi se întâmplă și unde vă situați. Primul răgaz, prima relaxare. Bineînțeles, la început, e vorba despre o flacăra foarte mică și tremurătoare, dar care totuși înseamnă ceva. Întrucât, după aceea, veți putea vedea cu cine aveți de-a face. Vă așteaptă cea de-a patra încercare. Iar ea se numește consternare.

Veți observa, mai întâi, silueta imensă a dragonului profilându-se în penumbră, apoi vă veți da seama că inelele de pe corpul șarpelui formează chiar pereții cavernei. Altfel spus, personajul vă înconjoară din toate părțile. Vă aflați exact în mijlocul unui șarpe, încolăcit în jurul vostru. Veți conștientiza brusc că libertatea voastră e nulă. Șarpele există dintotdeauna acolo și ați fost mereu prizonierul lui. Respirația dragonului vă impregnează fiecare celulă. Viața voastră se rezumă, într-un fel, la acest balet mecanic Victimă-Salvator-Persecutor. Veți ști atunci că nu există acțiune în viața voastră, ci doar reacții programate. Nu ați crezut niciodată că problema ar putea fi atât de amplă. Veți regreta instantaneu că v-ați aprins mica voastră lumânare. Înainte era mai puțin rău, pentru că, așa cum spune dictonul, ceea ce nu știm nu ne face rău.

Veți avea nevoie mai departe de o dublă doză de determinare, pentru a nu ceda sentimentului de neputință, de defetism. Este cea de-a cincea încercare. Singurele care vă pot salva de-acum sunt perseverența și credința voastră nestrămutată în existența unei comori, dincolo de meandrele acestea întortocheate. Desigur, puteți să vă stingeți lumânarea și să vă prefaceți că n-ați văzut nimic dar, într-un fel, este prea târziu. Nu veți mai putea uita niciodată acest spectacol.

Solzii monstrului sunt tot atâtea mici oglinzi întunecate, care reflectă, toate, o imagine nu prea grozavă a vieții voastre. Sunt oglinzile Umbrei. Ele vă impun un examen de conștiință necosmetizat. De la un fragment la altul, veți descoperi cum v-ați construit propria nefericire. Cum, tergiversând mereu, v-ați reprimat pofta de viață și ați uitat esențialul: faptul că sunteți un bărbat liber sau o femeie liberă.

Puteți petrece ani întregi în labirintul acestor mici oglinzi. Deoarece, chiar dacă sejurul este foarte inconfortabil, nu putem progresa decât cu pași mărunți. Pe măsură ce avansăm, duhoarea crește și dragonul încearcă să ne sufocă, încolăcindu-și tot mai tare trupul inelat în jurul nostru. Veți avea viziuni terifiante, în cursul cărora vă veți ucide apropiații. Veți țipa în

timpul somnului. Vă veți trezi plângând. De nimic nu veți fi cruțați. Frica, oroarea, teroarea vă vor paraliza fiecare pas; vă vor dezmembra cu mai multă eficacitate decât ar face-o cel mai abil dintre chirurghi. Veți avea impresia că vă faceți țandări.

Vă veți vedea lașitatea, ipocrizia, manipulările, judecățile nemiloase. Vă veți conștientiza evaziunile și furia. Dragostea voastră pentru conflict, delectarea voastră în boală, capacitatea de a ucide, vidul din voi, ura voastră, exhibiționismul vostru, egocentrismul. Veți vedea tot ceea ce ați sperat întotdeauna să vadă ceilalți în ei... și niciodată în voi. În unele zile, veți avea senzația că înnebuniți. Însăși fibra ființei voastre va fi distrusă, prin înaintarea în această căldură rece, în această umiditate uscată, în această duhoare parfumată. Până când, epuizați, veți renunța. Până când vă veți abandona toate pozițiile și curajul, și determinarea, și perseverența, și lumânarea, și tot ceea ce ați învățat. Până când vă veți decalara învins, snopit în bătaie. Mai rău chiar, până când nu vă va mai păsa câtuși de puțin dacă sunteți învingător sau învins, dacă ați bătut ori ați fost bătut.

Fără să știți, ați avut reflexul potrivit la momentul potrivit. Fiindcă exact în acel moment vă veți afla față în față cu monstrul, la bunul lui plac. Meandrele Umbrei nu servesc la nimic altceva decât să vă obosească, să ucidă în voi oricare altă dorință în afara aceleia de a trăi câteva clipe de pace adevărată. Oglinzile Umbrei nu au altă utilitate decât aceea de a vă împinge cu fermitate către simplitatea esențialului.

Înfruntarea

Credeți că vă veți trezi în fața unui monstru care scoate flăcări pe nas, agitat de o furie imensă. Dar nu se întâmplă deloc așa: monstrul e drăguț. Ajunși în acest punct, trebuie să vă adunați ce v-a mai rămas din curaj și din determinare pentru a curma fascinația pe care o exercită asupra voastră ochii bestiei – ei sunt cea mai bună armă a dragonului. Pentru a vă câștiga libertatea, mai aveți de săvârșit un ultim gest: să tăiați legăturile care vă unesc de personajul vostru, precum cordonul ombilical ce vă lega de mama voastră.

Veți fi asaltați atunci de cel mai formidabil atac de îndoială, de frică și de culpabilitate, pe care l-ați cunoscut vreodată. Acum, pentru că riscă să-și piardă victima, dragonul reacționează. Îi veți auzi strigătele stridente evocând în voi durerea insuportabilă a unei mame sau a unui copil. Veți avea impresia că renunțați la însăși viața voastră. Nu trebuie să vă lăsați înduioșați, pentru că sentimentul acesta v-ar trage imediat înapoi. Trebuie să vă asumați pe deplin gestul pe care-l săvârșiți. Dacă rezistați apelului acestor tânguieri și vă păstrați voința de a pune capăt șantajului, posesivității și geloziei, veți simți cum legăturile cedează, încetul cu încetul, și cum dragonul rănit își slăbește strânsoarea.

Tăind capul dragonului, tăiați, de fapt, legătura voastră cu trecutul și cu constrângerea de a căuta în exterior soluția la nevoile voastre. Omorând dragonul, renunțați la propria voastră grandomanie. Tăiați cordonul ombilical al fricilor voastre. Deschideți în voi înșivă un spațiu de libertate și de autonomie reală.

Veți ști, pe loc, că s-a încheiat copilăria voastră, că niciodată nu va mai fi vina altora, că tocmai v-ați luat viața în mâini și că de-acum înainte sunteți singurii stăpâni ai destinului vostru. Veți spune adio dulcele iresponsabilități pe care ați manifestat-o până acum.

Această modestă victorie asupra dragonului vă va sfârâma identificarea cu personajul. Veți conștientiza că sunteți perfect liberi să fiți ceea ce vreți să fiți și ceea ce ați fost dintotdeauna. În ochii lumii, nu are nici cea mai mică importanță dacă vă folosiți sau nu de această libertate. În ochii voștri, acest fapt are însă foarte mare importanță. Există o mare deosebire între o viață constrânsă, petrecută în solitudinea față de alții, și o viață înfloritoare, căreia îi veți deveni treptat maestrul sau maestra de șantier.

În această etapă a aventurii, mâinile voastre sunt murdare, veșmintele duhnesc a sudoare rece și vă scăldați în sânge, ca un copil nou-născut. Legăturile mutilate formează în jurul vostru un imens cordon ombilical. Lacrimile de bucurie vă inundă; o formidabilă poftă de viață vă recompensează pentru toate eforturile voastre. Un vânt de prospețime adie în cavernă. Un colț de cer albastru se filtrează prin plasa formată de inelele șarpelui. Vi se pare atunci că, pentru prima oară, puteți respira fără piedici. Sunteți pe cale să renașteți. Comoara? Ah! Da, comoara! Era să uit de comoară! De fapt, aceasta e comoara! Înțelegeți că, dincolo de personaj, dincolo de dragon și de cavernă, se află întregul univers care se întinde înaintea voastră, larg deschis.

Contemplându-vă noul vostru domeniu, ochii vi se umplu de blândețe și de compasiune; sunt ochi care au văzut toată mizeria lumii și o tolerează acum fără să o judece, ochi care văd prin oameni, ochi care nu trișează. Cu acești ochi noi, veți zări inima mamei voastre și veți fi înduioșați până la lacrimi. Veți distinge inima oamenilor care v-au înconjurat pe parcursul vieții și veți înțelege că vă doreau binele în ciuda loviturilor, în ciuda neglijențelor.

Veți avea ochii unei mame care iubește. Veți avea ochii dragostei. Veți ști, prin intermediul acestor ochi, că ați fost iubiți și ați iubit. Fie și numai pentru o oră, fie și doar pentru o secundă, ați fost un copil al dorinței și al iubirii. Și, prin măreția acestei secunde, totul va fi reparat. Restul e format doar din detalii, din ajustări. Nu înseamnă nimic. Nu veți mai avea ochi decât pentru iubirea triumfătoare, însăși esența a tot ceea ce există.

Vă veți afla chiar în fața secretului originii voastre. Vă veți deschide inima și veți recunoaște profunda dragoste pe care v-a dăruit-o viața, pe care încă v-o dăruiește. Dacă nu vă puteți asuma această dragoste, sclavia voastră va continua, pentru că ura este cea care întărește legăturile voastre cu dragonul, ura de sine este cea care hrănește puterea dragonului. El nu a avut niciodată putere de influență asupra voastră; singura lui înrăurire a fost aceea pe care i-ați permis voi să o aibă, inventând povestea înlănțuirii voastre.

Veți înțelege că părinții, copiii, șefii, prietenii voștri, vă reflectă perfect. Ei sunt cei de care aveți nevoie pentru a evolua și a învăța să vă detașați. Veți conștientiza că v-au împins să deveniți voi înșivă și îi veți iubi. Îi veți iubi, necondiționat. Făcând pace cu trecutul vostru, veți intra în momentul prezent, veți deveni acel colțisor de cer albastru și prin el veți pune stăpânire pe cer.

Obscurul, prin mult mai obscurul

Pentru cei și cele care nu au apreciat micul dans la care ne-am dat, iată o traducere liberă a lui.

Problema este următoarea: ce atitudine trebuie să adoptăm în fața acestei chestiuni spinoase, pe care o reprezintă diferența existentă între personalitatea și individualitatea noastră?

Ei bine, pentru a rezolva o problemă, trebuie mai întâi să o privim în față și să acceptăm să ne cufundăm în miezul ei. În termeni psihologici, trebuie să acceptăm să suferim pentru tot ceea ce ne irită la ea. Aceasta ne permite nu numai să ne înarmăm împotriva nefericirii, dar și să găsim o soluție la situație, în loc să parașutăm una din exterior, evadând în concepte.

Trebuie să cultivăm o atitudine reparatorie și nu una de transformare rapidă. Mecanicul auto nu vă propune să vă schimbați mașina de fiecare dată când o duceți la reparat. Atitudinea lui este mai degrabă aceea de a observa, într-o primă fază, cum funcționează vehiculul. Un asemenea demers – a studia înainte de a acționa – este salutar. Când ieșim prea rapid dintr-o dinamică, nu învățăm nimic din dificultățile pe care le prezenta aceasta și, prin urmare, ele se vor repeta.

Calea cea bună constă în a învăța din umbrele noastre, în a găsi lumina din mijlocul lor. Regula de aur va fi, așadar, într-o primă etapă, să nu facem nimic, mai ales să nu facem nimic, altfel spus, să observăm cu atenție cum funcționează acest mecanism în noi și în alții. Nu trebuie să cedăm presiunilor interioare și exterioare, care cer o rezolvare rapidă. Dimpotrivă, cu vigilență, trebuie să studiem felul în care se agravează lucrurile chiar înainte de a interveni.

Pentru a reuși să adoptăm o astfel de atitudine, trebuie să acceptăm evidența: problemele există, apar, sunt inevitabile, fac parte din viață. Conflictele, disputele, suferințele, despărțirile sunt evenimente normale ale existenței.

Când o persoană adoptă o atitudine de enervare, de criză, adică de negare a problemei, aceasta înseamnă că problema respectivă este mai tare decât individul. Și ea se bucură în ascuns. Dacă, dimpotrivă, persoana reușește să o accepte fără a încerca să fugă de ea, oferindu-i atenție, dragoste și chiar venerație, problema își pierde o parte din puteri. Deoarece problemele sunt creaturi care detestă să primească afecțiune. Se hrănesc din atenția negativă. Dragostea le intimidează. Prin urmare, spuneți-le dificultăților voastre cât de mult le iubiți, cât le îndrăgiți și că nu v-ați putea lipsi de ele. Vor da înapoi, în fața acestei situații noi.

Dacă veți fi convinși că fiecare dificultate are rațiunea ei de a exista, că totul este perfect, veți găsi o cheie importantă a evoluției voastre. Și dacă veți muri din cauza problemelor voastre, o veți face cu zâmbetul pe buze, ceea ce este deja o realizare remarcabilă. Ne căutăm echilibrul, pentru că ceva șchioapătă; fiindcă sesizăm o lipsă pe care ne-o creăm în viață. Trăim într-o perfectă imperfecțiune, care ne conduce spre a recunoaște că în noi există însăși perfecțiunea.

Violența în inima lumii

Războiul reprezintă suma conflictelor individuale

Să vorbim în continuare puțin despre lupta care se desfășoară sub ochii noștri, în lume, între umbră și lumină.

Duritatea. Peste tot, duritate. Duritatea unora împotriva altora. Duritatea inconștientă a oamenilor, împotriva lor înșiși. Duritatea și oamenii, reflectându-se reciproc. Și noi, care ne prefacem că o ignorăm. Pentru a ne proteja de ceva care ne face prea mult rău: percepția acută a războiului care bântuie, în lume și în fiecare dintre noi, un război între tendințele distructive și elanurile de viață, un război între umbră și lumină.

Nu putem face prea multe împotriva îmbătrânirii și a morții. Totuși, există un rău care depinde pe de-a-ntregul de noi: războiul. Războiul este o creație omenească și numai noi, oamenii, putem opri flagelul. Adevărul e că, atunci când o ființă suferă, suferim și noi. Când o populație moare de foame, o parte din noi e tristă și înfometată.

Conceptul „inconștientului colectiv” propus de Jung, își găsește aici utilitatea. El ne reamintește, în primul rând, că orice comunitate se compune dintr-o sumă de indivizi și că suma inconștientului personal al tuturor oamenilor produce ceea ce numim inconștientul colectiv. Astfel, putem conchide în mod rezonabil că ceea ce se petrece în lume reflectă ceea ce se întâmplă în fiecare dintre noi. În acest sens, conflictele mondiale sunt suma conflictelor individuale nerezolvate. Și nu invers.

Printr-o stranie întorsătură a lucrurilor, ne îndepărtăm atât de mult de această perspectivă, încât ajungem să ne gândim că noi, indivizii, nu putem face nimic. A crede în această neputință înseamnă a uita faptul că nu suntem separați. Ceea ce generează fiecărui individ acționează și îi influențează pe ceilalți, așa cum ceea ce generează ceilalți ne influențează pe fiecare. În realitate, ceea ce gândim și simțim fabrică, în fiecare clipă, universul psihic colectiv.

Este un punct de vedere ce nu trebuie neglijat, dacă nu vrem să devenim sclavii unei societăți care stimulează și provoacă fără încetare temeri în noi. Credem că suntem esențialmente victime ale actelor petrecute în mediul nostru social. Ne plasăm în aceeași poziție ca Alexandre, care își consideră partenerile ca fiind singurele responsabile pentru conflictele apărute în cuplu.

Desigur, la scară individuală, nu avem o mare putere de influență asupra conflictelor mondiale. Totuși, dacă înțelegem că *resimțirea* noastră interioară, vibrația noastră personală, participă la vibrația lumii, putem contribui la ameliorarea situației, incarnând elanurile noastre creatoare în loc să fim preocupați numai de satisfacerea propriilor nevoi.

De exemplu, când sunteți fericiți, vibrați de o bucurie comunicativă. La fel se întâmplă și atunci când sunteți triști. Astfel, cu cât ființele omenești învață să-și conștientizeze temerile și conflictele inconștiente care rezultă din acestea, cu atât se străduiesc mai mult să le depășească și cu atât colaborează mai bine la securitatea lor interioară și la pacea în lume.

Când ascultăm de frică, facem jocul personajului. Jucăm jocul orgoliului, al comparației și al judecăților. Îi acuzăm pe ceilalți. Îi considerăm responsabili pentru nenorocirile noastre. Și pornim războiul împotriva lor. Totul rezultă din ignoranța noastră fundamentală față de Umbră. Cea mai bună rețetă pentru a reuși un război sfânt rămâne negarea tiranului ascuns în noi, a teroristului din sine, a fricii interioare. Atunci, îi vom combate pe cei răi, avându-l pe Dumnezeu de partea noastră.

Fără să știm, luptăm atunci pentru supraviețuirea personajului nostru. Combatem, în scopul de a ne extinde teritoriul. Ne războim, în vederea satisfacerii nevoilor primare, fără să înțelegem că ceilalți au exact aceleași nevoi. Ne batem, pentru a fi siguri că vom avea suficient petrol pentru mașinile noastre. Măine, ne vom bate ca să avem certitudinea că avem apă, în timp ce aproape un sfert din planetă este deja lipsită de acest lichid vital.

În această privință, ex-președintele Crucii-Roșii internaționale, Cornelio Sommaruga, a avut o sugestie. În afara mondializării economiei, spunea el, ar trebui să vorbim și despre o „mondializare a responsabilității”: atâta vreme cât fiecare dintre noi nu se va simți responsabil

pentru toți ceilalți, nu va fi pace pe pământ¹⁸. Un gând atât de nobil are ecouri psihologice importante: nu va exista pace pe pământ atât timp cât fiecare dintre noi nu se va simți responsabil pentru temerile pe care le poartă în el, deoarece, rămânând prizonieri ai acestor temeri individuale, nu putem fi sensibili față de ceilalți așa cum ar trebui.

Nu voi avea naivitatea să pretind că aceste conflicte mondiale nu-și au și ele partea lor de influență asupra psihicului nostru individual. Ansamblul temerilor individuale creează fricile colective dar, în schimb, fricile colective au un impact foarte important asupra temerilor individuale; așa cum constatăm în prezent, ele le stârnesc și le întrețin. Atât de bine, încât fiecare individ, în viața lui personală, sfârșește prin a avea reflexe de crispă până la a-și limita de la sine exercițiul propriei libertăți.

Frica este o otrăvă toxică. Este cel mai bun agent de control, pentru că teama controlează aproape toate ființele. Nu pentru a răspunde nevoilor de siguranță provocate de temeri e sporit controlul în aeroporturi și în alte locuri? Ajungem chiar să ne întrebăm dacă unele războaie nu sunt, oare, create în întregime pentru a provoca temeri și spaime, în profitul câtorva conducători.

Terorismul trage semnalul de alarmă

Terorismul este o veritabilă bătaie de cap și, la fel ca durerea de cap, reprezintă un semnal de alarmă; el anunță că ceva nu merge cum trebuie. Vă puteți bombarda migrena cu analgezice, ele n-o vor face decât să amortească. Dar migrena se va trezi din nou, pentru că nu a fost tratată cauza. Dacă durerea voastră de cap e provocată de o afecțiune a ficatului, numai descoperirea originii răului și tratamentul adecvat vă vor ușura suferința. Ne putem domoli angoasele cu medicamente. Putem întări toate sistemele de securitate ale planetei. Putem aresta toate persoanele suspectate de terorism. Și tot nu vom rezolva problema în profunzime.

Adevăratul remediu este mereu același: să ne ascultăm suferința interioară, fie ea individuală sau colectivă, pentru a înțelege rănilor ce se ascund în spatele nevoilor, credințele limitative, care întrețin aceste nevoi, și temerile ce motivează asemenea programări.

A crede că suntem cu adevărat programați pentru nefericire ar echivala cu a crede în atotputernicia lui Seth. Aceasta face jocul personajului, jocul orgoliului. Iată de ce barca milioanelor de ani se oprește atunci când Horus este amenințat. Paradoxal, situația actuală necesită și permite o sporire a luminii. Fiecare dintre noi este chemat nu numai să se înțeleagă, ci și să-și frecventeze propria lumină, să frecventeze ceea ce-i dă gustul de a trăi, ceea ce-i dă elan. Aceasta înseamnă că fiecare dintre noi este chemat să-și amintească de splendoarea sa uitată. Este cel mai bun răspuns la limitarea libertăților datorate fricii.

În cazul în care conflictele mondiale rezultă din masa conflictelor individuale inconștiente, de ce nu s-ar întâmpla la fel și în privința păcii? Ar rezulta o pacificare interioară a oamenilor – pentru ca pacea să domnească în viața unui individ, ea trebuie mai întâi restabilită în interiorul ființei lui. A bombarda o durere de cap înseamnă a trage asupra mesagerului dezordinii, fie ea interioară sau exterioară.

¹⁸ N.A. Sommaruga, Cornelio: „Pace și securitate: provocarea permanentă pentru orice ființă omenească responsabilă”. Conferință susținută pe 4 decembrie 2002, la Montreal, în cadrul Asociației internaționale Inițiative și Schimbare, al cărei președinte este Sommaruga.

Compasiunea nu dăunează angajamentului politic

Există unii care se tem de asemenea vorbe. Văd în ele atitudinea cuiva care se crede buricul pământului, când, de fapt, există atâtea lucruri de făcut în această lume. Într-adevăr, dacă admitem faptul că purtăm, de asemenea, în noi această Umbră tiranică și distructivă, pe care vrem să o combatem în exterior, este posibil ca fermitatea noastră să slăbească – nu suntem, oare, pe cale să ne combatem propriul frate?

Înțelepciunea ne sugerează să privim lucrurile sub un alt unghi, la care îmi place să mă refer pentru a-mi ghida acțiunea socială. Când conștientizăm tiranul din noi și faptul că suntem și am fost cu adevărat propriul nostru călău, ne eliberăm de acest călău. Acum, avem posibilitatea de a alege, în timp ce înainte nu exista decât sclavie în fața nevoilor și a temerilor. Aceasta înseamnă, de asemenea, că ne cunoaștem dușmanul pe plan intim, adică din interior. Știm că este el însuși sclavul imaginii și al nevoilor sale, mai ales al nevoii lui de putere și de securitate.

De fapt, nu avem de ce să-l urâm pe tiran, pentru a acționa social. Dacă vibrăm de aceeași furie și de aceeași frică, facem parte mai degrabă din problemă decât din soluție. De ce să nu clarificăm situația în lumina compasiunii? Adevărata compasiune constă în capacitatea de a vedea că toate ființele urmăresc fericirea. Ea ni-l va arăta pe cel sau pe cea care ne asuprește ca pe o ființă dotată cu aceeași pulsione de uniune ca și noi. Dar am putea constata că unii răspund acestei pulsioni de uniune printr-o preluare de control. Ei caută fericirea într-o manieră îngustă și limitativă, atât pentru ei înșiși, cât și pentru ceilalți.

Elanul nostru de creație și de transformare ne va conduce, poate, în acel moment, să ne asociem în mod conștient la unele inițiative colective și chiar să ne apărăm ideile cu fermitate. Dar acțiunea noastră nu va fi modificată nici de setea inconștientă de putere, nici de dorința de răzbunare. Nu se va naște din ignoranță, ci din dragoste. Cum credeți că a rezistat Nelson Mandela în închisorile sud-africane timp de douăzeci și șase de ani și a ieșit de acolo fără să profereze nici măcar o singură vorbă dușmănoasă?

Gusturile noastre individuale ne antrenează, probabil, să ne jucăm de-a războinicul luminii pe scena lumii dar, încă o dată, să nu uităm că, în public sau în viața particulară, adevărata forță a schimbării constă în capacitatea de a emana dragostea care sălășluiește în noi. Așa cum ne-a învățat Iisus, dragostea este cea care vindecă.

O ființă care vibrează de dragoste și de bucurie trezește în ceilalți posibilitatea dragostei și a bucuriei. Această forță este la fel de tulburătoare ca și otrava fricii și a urii. Bucuria este și ea contagioasă și, în general, ne place mai mult să râdem decât să plângem. Fie că ne manifestăm pe stradă, că vorbim în cadrul reuniunilor sau că izbucnim în râs din profunzimea ființei noastre, acționăm pentru noi și lumea noastră.

Împăcarea și amortirea de sine nu înseamnă același lucru

Climatul fricii colective trezește angoasa adormită, ceea ce nu reprezintă un rău dacă ne decidem să-i răspundem căutând cauzele ei psihologice. Dar nu se întâmplă exact așa.

Recurgem, mai degrabă, la tranchilizante. Răspundem, astfel, la o intoxicație printr-o altă intoxicare. Tot mai mulți oameni suferă de anxietate; sunt din ce în ce mai tineri și din ce în ce mai numeroși cei care răspund printr-o medicație și care devin, treptat, dependenți de ea. Ziarul *Washington Post* din 14 ianuarie 2003 semnală faptul că, în decurs de zece ani, a fost înregistrată o creștere de 300% a numărului de rețete de Ritalin, un medicament prescris pentru calmarea tinerilor afectați de simptome de hiperactivitate și de hiperanxietate. În același articol, experți ai Asociației psihiatrilor americani propuneau administrarea de Prozac acestor tineri, începând de la vârsta de opt ani, pentru înlocuirea Ritalinului. Așadar, tranchilizăm pe de o parte și euforizăm, pe de altă parte. Ca și cum am refuza să auzim semnalul colectiv, pe care ni-l trimit acești copii. Amuțim simptomul în loc să-l ascultăm. Deoarece ne terorizează. Dar, în același timp, dispar și șansele de vindecare.

Iată care este adevărata situație de care trebuie să ne temem pe viitor: faptul că oamenii aleg să-și domolească ei înșiși elanul vital, cu ajutorul medicamentelor, pentru că frica triumfă în ei. Vom îmbrăca atunci veritabile cămăși de forță sintetice pentru a ne sufoca acest elan vital, care ne deranjează. Pe când vaccinuri anuale, care ne vor feri de angoasă?

Cu fervoarea noastră astfel domolită și „amortizați”, vom fi livrați drept hrană pentru cei care vor să-și exercite puterea. Nu de arma nucleară trebuie să ne temem, ci de arma chimică, pe care noi înșine o solicităm la farmacie. Slăbiți, nu vom putea totuși uita că am fost artizanii acestei nenorociri refuzând să ne întâlnim umbrele interioare; cu Seth, regula este mereu aceeași: tranșezi ori ești tranșat! Și dacă ești tranșat, nu există nimeni căruia să i te plângi în afară de tine. Suma fricilor noastre individuale devenită teroare colectivă va naște această sclavie și această nenorocire.

Totuși, așa cum spune atât de bine legenda lui Osiris: „Umbra nu poate triumfa asupra luminii” și întotdeauna durerea, dezmembrarea, suferința vor ști să ne indice drumul de întoarcere la noi înșine.

Ați remarcat cumva, în trecut, că cei doi protagoniști ai duelului, Seth și Horus, nu reușesc să pună singuri capăt conflictului? Până la urmă, ei trebuie să se înfățișeze înaintea tribunalului zeilor. Uimitor, nu-i așa? Și asta se întâmpla cu trei mii de ani înainte de Organizația Națiunilor Unite!

11

FLACĂRA INTERIOARĂ

Sunt ochiul lui Horus, strălucind în noapte, care naște o flacără prin lumina sa proprie.

Texte de pe sarcofage, cap. 1053

Ultimul vals

18 februarie 2003. Mă aflu în micul sat spaniol Hoyos, în provincia Extremadura, la granița cu Portugalia. Împreună cu prietenii mei, particip la o manifestație pentru pace. Au luat cuvântul două fete și o mamă de familie, apoi un domn bătrân a citit, cu multă emoție și fără vreo urmă de pretenție, un text împotriva războiului. După aceea, niște copii au dat drumul celor doi porumbei închiși într-o cutie veche de carton. Păsările și-au luat zborul deasupra pieții, pe cerul albastru-azuriu, pe melodia *Imagine* a lui John Lennon. Am lacrimi în ochi. Tocmai am

asistat la o manifestație mai mult poetică decât politică și atâta simplitate îmi merge direct la inimă.

Ce introducere ar fi mai potrivită pentru zborul lui Horus, zborul șoimului încoronat? Cum să reproduc mai bine zborul firesc al aceluia care știe că nu este nici victima altora, nici propriul călău, ci însuși creatorul vieții sale? Deoarece înțelepciunea ne invită să constatăm că nu am fost niciodată nimic altceva decât această mișcare creatoare și drăgăstoasă și că așa s-au petrecut lucrurile dintotdeauna. Chiar și impulsurile noastre cele mai obscure pot fi privite ca fiind opere luminoase, pentru că, prin suferința pe care o provoacă, ele ne conduc spre pacea interioară.

Iată, pe scurt, ce am vrut să vă spun prin intermediul acestei cărți. Iată ce am putut întrevedea eu însumi în acest cumul de observații, de concepții și de inspirații, pe care l-am împărtășit cu voi. Acum, atât vouă, cât și mie, nu ne mai rămâne decât să executăm pașii acestei coregrafii. Mărturisesc că sunt departe de a stăpâni toate lucrurile despre care vă vorbesc. Constat, în fiecare zi, cât de mult este supusă viața mea fricilor și nevoilor. Totuși, de fiecare dată când fac această constatare, se mai ridică un vâl, pentru că partea din sine care o poate face este liberă de programări. De zece ori pe zi, îmi pun aceleași întrebări: oare îmi doresc cu adevărat această schimbare a modului de a privi lucrurile, cu tot ce implică ea? Oare îmi doresc cu adevărat această transformare? Îmi dau seama, în cele din urmă, că totul depinde de o permisiune pe care ne-o acordăm. Totul depinde de o autorizare interioară.

Ah! Se anunță ultimul dans. Balul se încheie deja. Pentru ultimii pași ai seratei dansante, am să vă fac o propunere: să ne permitem să dansăm liberi, pentru simpla noastră plăcere. Să ne încredem în elanul nostru și, la fel ca Horus care plutește în univers, să ne avântăm pe ring.

Vedeți? Până la urmă e obositor să respectăm figurile consacrate, să separăm psihologia de spiritualitate și logica de intuiție. Atunci, pentru acest ultim tur de pistă, să dansăm, pur și simplu, doar cu inima. În definitiv, nu asta am învățat din această carte?

Lumina s-a diminuat. Momentul este minunat! O să vă fac o confidență: simt o iubire fără margini pentru personajele acestei legende. Lumina lor m-a îmbătat; sunt absolut amețit. Aceste personaje mă fac să trăiesc interior și sper că am reușit să vă transmit puțin din beția mea.

Am trăit momentul culminant al aventurii mele cu aceste personaje în aprilie anul trecut, la piramida lui Kheops. După o noapte scurtă, m-am trezit dis-de-diminează și am pornit la drum împreună cu o parte din grupul pe care-l ghidam. Voiam să fim primii care cumpără biletele ce ne permiteau să intrăm în camera centrală a monumentului, pentru că autoritățile limitează numărul vizitatorilor la o sută pe zi.

Așadar, am pătruns în camera centrală a piramidei, la locul sarcofagului, golit însă de conținutul lui. Este vorba despre o încăpere dreptunghiulară, cu dimensiuni vaste. Pereții mormântului sunt construiți din plăci de granit, astfel încât locul are o rezonanță surdă. Aveam impresia că mă aflu în interiorul unui plămân de piatră, într-atât de palpabile erau vibrațiile sonore.

Am închis cu toții ochii pentru o scurtă meditație. Imediat, am simțit că făceam corp comun cu piatra. Fuzionam cu piramida. Îmi simțeam baza largă și vârful îndreptat spre cer. Resimțeam în mine o forță liniștită, o liniște simplă, puternică, intensă. Niciodată până atunci nu

mai avusesem o asemenea senzație atât de densă. Am văzut o membrană moale și vaporosă plutind pe peretele piramidei, la exterior. M-am gândit mai târziu că era Eul meu obișnuit, personalitatea mea. Aveam senzația că nu are nicio consistență.

Revenindu-mi din această experiență de pace profundă, m-am gândit la faraonii care clădeau aceste morminte gigantice, când ei înșiși trăiau în locuințe adesea modeste, din care nu a mai rămas nimic. Mi-am spus atunci că faraonii au sesizat faptul că partea personală a ființei nu are, de fapt, prea mare importanță, în timp ce partea universală, cea care este ascunsă în întuneric, ocupă, în realitate, locul central, primordial. Piramidele le permiteau faraonilor să întreprindă călătoria lor în eternitate. Astăzi, ele ne ajută să descoperim prezența acestei părți universale din noi. Monumentele sunt acolo pentru a ne aminti că există în noi o altă parte și că nu trebuie să așteptăm moartea pentru a intra în comuniune cu ea.

Așa cum am subliniat pe tot parcursul acestei cărți, credem că individualitatea noastră se limitează la personajul nostru, dar lucrurile nu stau astfel. Ea are posibilitatea de a se pune în relație cu universalitatea, are posibilitatea de a se deschide. Pentru aceasta, Eul, care este vehiculul de orientare și de afirmare al individului, trebuie să se întoarcă spre realități interioare pentru a vibra sub efectul elanurilor fundamentale.

Deja este perfect

Când experimentez asemenea stări, revin întotdeauna la ele cu aceeași convingere: deja este perfect, totul este deja perfect. Mi se pare că ne folosim ce e mai limpede din energiile noastre pentru a rezista mișcării esențiale, care ne animă, în timp ce pretindem că încercăm să-i răspundem.

Spun bine „în timp ce pretindem”, pentru că este vorba despre o pretenție. Pretenția ne sigilează închisoarea. Pretenția noastră de a fi cineva care contează, care are greutate, care poate însemna ceva, care vrea să devină, să existe, să se prelungească, chiar dincolo de moarte, pretenția asta ne închide. Este o pretenție grea, fără bucurie. Fără dragoste, fără veselie, fără lejeritate, fără libertate, fără pace. O greutate administrativă, o gestație de sine, care sfârșește prin a fi maladivă.

Există această pretenție și, în spatele ei, nimic tangibil, un personaj căruia îi este frică, pur și simplu. Un personaj care se teme că nu va mai exista dacă se deschide, dacă împarte, dacă se relaxează, dacă se transformă.

Arborii nu pot rezista destinului lor, care este acela de a crește și de a căuta soarele, îndreptându-și ramurile către el. Ei sunt stăpâni excelenți. Pe când noi reușim atât de bine să ne încetăm mișcarea, să nu creștem, să rămânem mici, în partea de dincoace de noi înșine. Ce spectacol patetic oferim! Această biată ființă micuță, care, simțindu-se izolată, joacă perpetuu drama abandonului prin intermediul războaielor sale pentru cucerirea puterii și a teritoriului. În vreme ce această mișcare universală și afectuoasă o însoțește fără încetare, în vreme ce tot ceea ce i se întâmplă este un autoportret al obstacolelor ei interioare. În vreme ce totul o invită să-și înțeleagă ritmul vieții sale și să se regăsească.

„Totul este perfect” nu înseamnă că nimic nu trebuie să se schimbe. Ci doar că dinamica mișcării universale este perfectă. Înseamnă că totul se schimbă în orice fel – dacă încetăm de a mai fi sclavii schimbării, că putem urma pulsionea creatoare, pentru a atinge cea mai mare

fericire a noastră. Nu trebuie decât să permitem această mișcare eliberatoare, care este însăși aspirația celulelor noastre. Ele nu caută decât să se reunească astfel cu suflul fundamental. Ele nu știu, oricum, decât să se acorde la nota de bază și să ne semnaleze dizarmoniile, dezordonându-se.

Nu e cazul să inventăm zei în toată această situație și nici să investim cu vreo pretinsă autoritate clerici intermediari. Nu trebuie ridicat vreun altar spiritualismului, nici materialismului, nu e vorba despre vreun adevăr pentru care trebuie să ne sacrificăm existența. Altfel spus, este ceva profan, laic, e miracolul obișnuit, sacrul de zi cu zi. Este simpla evidență. Nu e nimic special de făcut în sensul atribuit cuvintelor proiect, strategie, construcție, demers. Nu trebuie decât să urmărim impulsul care slăbește neîncetat pretenția noastră de a fi altceva decât ceea ce suntem, adică protagoniștii mișcării universale, reprezentanți ai luminii, îndrăgostiți și creatori de viață.

Negarea frumuseții

Priviți, țin în mână un ametist. Sunt uluit de frumusețea lui. Suprafața exterioară e aproape netedă, de un cenușiu pal, apoi primul strat interior, alb, bătând într-un mov, care trece spre rubiniu, apoi spre un violet intens, pe ultimul perete interior. Sunt consternat de aspectul acesui perete intern și ascuns în mod normal, practic tăiat cu cuțitul, precum un diamant. Atâta frumusețe scoasă la lumină prin spărtura unei pietre, prin dezmembrarea ei! Nu sunteți și voi uluiți de atâta măreție? Priviți piatra bine, ea este acolo, în fața ochilor voștri. Puteți crede în atâta magnificență?

Gândiți-vă la miracolul nașterii unui copil. Cum să crezi că o ființă desăvârșită se poate organiza pornind de la o singură celulă? Gândiți-vă, o singură celulă microscopică, ce poartă în ea planul întreg al unei explozii de viață. Gândiți-vă la gingășia unui mugur. Puteți concepe o asemenea splendoare?

Mie mi-e greu și mi se pare că de aici vine problema. Ceva în noi nu reușește să creadă în frumusețea pe care o vedem. Ceva în noi nu reușește să consimtă frumusețea a ceea ce suntem. Ceva în noi are nevoie să nege lumina, să o voaleze, să o distrugă. Ca și cum ea ne-ar orbi, ca și cum ne-ar insulta. Ca și cum ar fi prea multă.

Ne îndoim, negăm, nu credem în ce e minunat – iată în ce culori ne vopsim pereții închisorii noastre. O negare constantă a evidenței ne oferă mărunta recompensă de a putea crede în personajele noastre limitate. Ca și cum n-am putea exista cu titlul de minune, cu titlul de frumusețe, cu titlul de forță creatoare. Fiindcă, de fapt, nu este, oare, vorba despre negarea forței noastre creatoare?

Cuvintele Mariannei Williamson, pe care președintele Nelson Mandela le-a citit în ziua investirii sale, ne spun același lucru:

Teama noastră cea mai profundă nu este aceea de a fi incapabili. Teama noastră cea mai profundă este aceea de a fi peste măsură de puternici. Lumina noastră, nu umbra noastră, este cea care ne sperie cel mai mult. Ne întrebăm: „Cine sunt eu ca să fiu strălucit, magnific, talentat și fabulos?” De fapt, cine sunteți ca să nu fiți așa? Sunteți un copil al Domnului. Nu aduceți niciun serviciu lumii dacă vă

mulțumiți să fiți mărunți. Nu este nimic înțelept în a vă face mici, astfel încât ceilalți să nu se simtă în pericol din cauza voastră. Ne-am născut pentru a ne manifesta gloria față de Dumnezeu, care se află în interiorul nostru. Ea nu există numai în unii dintre noi, ci se află în fiecare, și lăsându-ne lumina să strălucească le dăm celorlalți permisiunea să procedeze la fel. Când ne eliberăm de frică, prezența noastră îi eliberează automat și pe ceilalți.

Cred că acesta este teribilul secret pe care fiecare dintre noi îl poartă în sine: „Lumina noastră, nu umbra noastră, este cea care ne sperie cel mai mult”. Lumina noastră, adică creativitatea noastră, imaginația noastră, entuziasmul nostru, elanul nostru de viață. O să vă spun ceva care o să vă mire, dat fiind faptul că vine din partea unui psihanalist: cred că nu putem face mare lucru pentru a-i ajuta pe ceilalți. Putem cel mult încerca să trezim lumina din ei. Și cea mai bună cale de a aprinde această lumină e aceea de a ne trăi propria lumină. Celelalte soluții propuse ajung, într-un fel, să nege lumina celuilalt.

Pe noi, terapeuții, necesitatea ne obligă uneori să avem grijă de cineva. Luând în considerare ceea ce am spus mai devreme, nu poate fi vorba decât despre o măsură temporară. Tocmai de aceea, după părerea mea, cel mai mare cadou pe care un om îl poate face celorlalți este să le recunoască lumina, încurajându-i să se hrănească și ei din sursa universală. Întrucât fiecare dintre noi poartă aceeași lumină, se subînțelege că nu putem decât să-i încurajăm pe semenii noștri să iasă din scenariile lor constrângătoare, pentru a-și gusta adevărata libertate. La fel, cel mai mare cadou pe care cineva și-l poate face lui însuși este acela de a-și da dreptul la lumină și de a se delecta cu ea.

În fața morții

Am putea spune că nu există tranzacții posibile cu personalitatea. Îndată ce suntem cuprinși de temeri, de dorințe, de nevoi, nu mai suntem liberi. Pare să fie imposibil să ne degajăm de atracția exercitată de personajul nostru dar, în realitate, se poate spune la fel de bine și invers: demersul este foarte ușor. Dragonul e înconjurat de imensitatea spațiului, așa cum suntem și noi. Lumina este cea care produce umbră și nu invers.

Pe scurt, e vorba mai ales despre o prezență în sine. De o ascultare a *resimțirii*, de o degustare a momentului, fără pretenții, fără așteptări. De fiecare dată când suntem încordați, în căutarea unui efect oarecare, ne îndepărtăm de fericirea noastră. De o fericire durabilă.

Ceea ce este liniștitor, e faptul că nu e vorba nici de a fi sănătoși, nici de a fi perfecți, nici de a ne afla în echilibru. Oricare ar fi poziția noastră, bolnavi, sănătoși sau prizonieri ai unei obișnuințe, întotdeauna este posibil să ne desprindem de ea pentru câteva secunde, pentru a gusta ceea ce deja există în noi: fondul luminos al ființei.

În fața morții, ne temem că ne vom risipi și ne vom pierde în imensitate. Am căpatat convingerea că ceea ce se risipește și se pierde este personalitatea. Nu individualitatea e cea care dispare. Dimpotrivă, cred că individualitatea armonizată cu mișcarea universală rămâne vehiculul nostru central.

Când am fost pe punctul de a muri, am trăit acele stări în care suntem în uniune cu ceea ce ne înconjoară, parcă amestecați în acest tot. Nu am avut senzația că m-am pierdut ori că m-

am dizolvat, ci dimpotrivă, am avut impresia că, în sfârșit, m-am găsit. Savuram o familiaritate cu Totul, o familiaritate cum nu mai cunoscusem până atunci. Nimic nu mi se mai putea întâmpla, totul mi se întâmplase deja, într-un anumit fel. Nu îmi mai era teamă că mor: în mintea mea eram deja mort, deja mergeam în eternitate. Trăiam într-o încântare profundă. Niciodată nu mai savurasem cu atâta plăcere ceea ce vedeam, ceea ce atingeam. În timpul convalescenței mele, să fac un duș devenea o sursă de extaz. Să mănânc, mă cufunda într-o jubilație vecină cu cea a unui copil. Eram atât de amestecat în Tot, încât în unele momente aveam impresia că acel Tot era cel care hrănea Totul, ceea ce provoca în mine un râs nebun, fără sfârșit.

Ceea ce vreau să vă șoptesc la ureche, în seara asta, în timpul ultimului dans, se rezumă la atât: „Nu trebuie să ne facem griji. Ne putem destinde, pentru că ne aflăm deja în eternitate. Viața noastră nu are frontiere. Universul nostru este infinit. Ne prefacem că putem crede contrariul pentru a ne liniști personajul, fiindcă el se teme că nu există cu adevărat. Și, drept să spun, are dreptate să-și facă griji, deoarece, într-adevăr, nu există. Este doar o iluzie necesară. Dar, într-o bună zi, ne vom lăsa jos scutul, pentru că n-o să ne mai temem. Și vom experimenta atunci libertatea.”

Dar eu vorbesc și tot vorbesc. Dansăm, intrăm în vârtej. Ce ziceți? V-ar plăcea să aflați sfârșitul legendei? Ah! Așa este! Aproape că am uitat de legenda noastră. Să ne întoarcem, așadar, la Horus.

Ochii șoimului

Cei mai mulți dintre noi ne schimbăm constant punctul de vedere. Privim când prin ochii avizi ai personajului, căutându-ne interesul în toate, când prin ochii Sinelui, considerând atunci bucuria colectivă. Egiptenii au sesizat foarte bine acest fapt. Știau că una dintre marile probleme ale ființelor omenești rezultă din orbirea lor. Ele nu văd lumina din ele. Astfel, așa cum am menționat mai devreme, adevărata miză a luptei dintre umbră și lumină consta, pentru egipteni, în „reconstituirea ochiului” ca și cum ochiul ar fi fost împrăștiat în univers și trebuia adunat și reparat, pentru a obține inteligența privirii. Întregul final al legendei e consacrat, așadar, dezvoltării unei vederi corecte a lui Horus. Poemul următor ne va introduce în temă. Este extras din *Cartea ieșirii la lumină*.

*Când merg pe apele celeste,
Venerez strălucirea soarelui, ca pe lumina ochilor mei.
Îmi construiesc numele.
Ziua de ieri îmi aparține, ziua de mâine o cunosc deja.
Sunt phoenixul, nu există impuritate în mine.
Cunosc drumul,
Mă îndrept spre insula dreptilor,
Ajung pe meleagul luminii,
Reconstitui ochiul,
Văd lumina,*

*Sunt una dintre ființele luminii, care locuiesc pe meleagul stăpânit de ea*¹⁹

Ochii iubirii

Horus va deveni una dintre acele ființe de lumină dar, pentru aceasta, privirea lui asupra realității trebuie să se schimbe. Vă propun să urmărim etapele acestui parcurs. Am menționat mai sus episodul petrecut în ținutul mlăștinos unde, transformat în hipopotam, Horus taie în cele din urmă capul mamei sale, pentru a o pedepsi că i-a fost milă de Seth, adversarul lui. În acest punct al poveștii, tribunalul zeilor îl condamnă pe fiul lui Osiris să-și piardă tronul. Horus fuge și se ascunde în deșert. Să nu uităm însă că Seth domnește ca stăpân al întinderilor acoperite cu nisip. Îl prinde din urmă, fără probleme. Îi smulge ochii și îl lasă pradă unei morți sigure.

Legenda spune că atunci, pe locul unde au fost aruncați ochii, au început să crească două flori de lotus, simboluri prin excelență ale înțelepciunii și ale reînvierii. Încă o dată, brutalitatea lui Seth a servit procesului de transformare. Încă o dată, Seth pregătește, netezește drumul ce duce la porțile luminii. Orbindu-l pe Horus, el îi permite acestuia să vadă. Îi permite să intre în interiorul lui însuși.

După episodul otrăvirii și cel al luptei, sub formă de hipopotami, acest eveniment reprezintă o a treia criză inițiată, destinată să-l pună pe Horus în contact cu individualitatea sa reală. Deoarece, pentru a continua să evolueze, el trebuie acum să părăsească poziția de războinic răz bunător. Altminteri, va continua să facă jocul lui Seth și se va transforma el însuși în călău orb, acest „orb închis în noi”, despre care ne vorbea autorul Pär Lagerkvist.

Să ne întoarcem, așadar, pentru ultima oară, la textul legendei așternute pe hârtie de pana lui Norman Mailer.

Isis-Hathor sfârșește prin a-l regăsi pe Horus, zăcând orb pe versantul unui munte. Isis va căuta lapte de gazelă și apoi îi va freca orbitele cu el, până când Horus își va redobândi vederea.

Își văzu propria mână și strigă cu glas tare: „Mama mea m-a iertat!” În momentul următor, zări ochii triști și luminoși ai lui Isis-Hathor, cât și limba mare cu miros de pământ și iarbă, care-i lungea fruntea. Și atunci, nu mai putu decât să murmure: „Cum m-aș putea ierta eu însumi?”

Isis-Hathor își puse un deget pe fruntea lui pentru a-i transmite răspunsul: trebuia să-i ofere tatălui lui ceea ce avea mai de preț, oricare ar fi fost acel lucru. Și, în timp ce se întreba la ce anume ar putea renunța, Horus privi deșertul, care era de o frumusețe neobișnuită. Stâncile căpătaseră culoarea trandafirului și nisipul era ca o pulbere de aur. Peste tot unde lumina cădea peste piatră, Horus vedea cum scânteiază fărâmele de nisip. În fața unei asemenea generozități, Horus nu mai ezită. „Oh, tată!”, spuse el. „Eu, Horus, fiul tău, o să-ți dau ochii mei, ca să-ți pot oferi vederea mea.”

Vederea regăsită a lui Horus se cufundă din nou în întuneric și această pierdere răsună ca o avalanșă de pietre în strunga unui munte. Când își redeschise ochii,

¹⁹ N.A. Jacq Christian, *La Sagesse vivante de l'Égypte ancienne (Înțelepciunea vie a Egiptului antic)*, op. cit., p. 44.

vederea îi fusese dată din nou dar viziunea lui devenise total diferită. În ochiul său stâng, culorile erau la fel de strălucitoare, parcă iluminate de un soare puternic. Dar ochiul lui drept vedea profunzimea cenușie a fiecărei pietre, ca și cum ar fi fost luminată de o Lună plină, albă și rece. Când cei doi ochi priveau împreună, lumea nu apărea nici frumoasă, nici urâtă, ci perfect echilibrată²⁰.

Când Seth îi smulge lui Horus prima pereche de ochi, îi ia vederea obișnuită. Într-adevăr, ochii simbolizează maniera noastră de a privi lumea, concepțiile noastre, punctele noastre de vedere, ceea ce admitem și ceea ce respingem cu mintea noastră. Această viziune primară trebuie reconsiderată, pentru că ea este condiționată de moștenirea trecutului și de convențiile sociale.

Cu a doua pereche de ochi, cea pe care i-o dă Isis, Horus își schimbă punctul de vedere, concepția. Dobândește atunci privirea Zeiței Creației, privirea compasiunii, privirea dragostei care vede frumusețea scânteietoare a tot ceea ce există: „Stâncile căpătaseră culoarea trandafirului și nisipul era ca o pulbere de aur. Peste tot unde lumina cădea peste piatră, Horus vedea cum scânteiază fărâmele de nisip.” Cu ochii lui Isis, Horus primește darul unei viziuni luminoase. Raza de aur a pus stăpânire pe privirea lui. Horus vede lumea cu ochii inimii.

Nu mai este vederea lui Horus Străvechiul, a lui Horus Fratele sau a lui Horus Răzbunătorul Tatălui său. Seth i-a smuls o vedere făcută din imagini ale trecutului, transmisă de cei dinaintea lui. Acum este cu adevărat fiul lui Isis, dar al lui Isis zeița. A devenit fiul compasiunii generoase, care vede iubirea în toate ființele.

A-ți dăruî Totul

Cu inima astfel trezită, Horus simte culpabilitatea. Își dă seama că a ignorat această vedere, că ea se afla în el, ca un diamant pe care a neglijat să-l utilizeze. Și atunci, murmură: „Mama mea m-a iertat, dar voi ști, oare, să mă iert eu însumi?” Voi ști să mă iert, pentru că am ucis dragostea? am putea adăuga.

Cred că întrebarea lui Horus se referă la dragostea de sine. Într-adevăr, cum să ne iertăm nouă înșine această neîncredere care ne ține agățați de aceleași strategii de zădărniciere a creativității? Cum se nă iertăm pe noi înșine pentru lipsa de încredere în elanul vital, care ne susține pe toți? Cum să ne iertăm pentru lipsa de încredere în propriile noastre resurse, în capacitățile noastre de a intra în contact cu ele?

Pedro Segura, un psihanalist adept al teoriilor lui Jung și pasionat de etimologie, mi-a permis să pătrund această temă a iertării într-un mod original. Rădăcina „par” a verbului a par-dona vine din cuvântul latin *per* care înseamnă „tot, totalitate, globalitate”, precum termenul „per-fect”, care înseamnă „a fi total, a fi complet”. Astfel, „a te par-dona” vrea să însemne „a-ți da totul, totalitatea, globalitatea”. Este vorba, așadar, de un gest de recunoștință față de noi înșine, prin care devenim compleți, prin care ne acordăm Totul.

Ofranda legăturilor noastre

²⁰ N.A. Această parte este adaptată după cartea lui Norman Mailer, *Nuits des temps (Negura timpurilor)*, op. cit., pp. 89-90.

Dar cum să ne dăruim Totul când ne simțim vinovați de propriile noastre atitudini? Isis răspunde la această întrebare mută, punându-și un deget pe fruntea lui Horus. Ea trezește, astfel, în el centrul cunoașterii universale, cel de-al treilea ochi. Pentru egipteni, la fel și pentru indieni, mijlocul frunții reprezintă centrul omniscienței. Și, la aceste două popoare, cunoașterea legăturii noastre cu Totul este singura cale de eliberare și de vindecare adevărată.

Pentru a dobândi cunoașterea care vindecă, Horus trebuie să-i dăruiască tot ce are mai de preț tatălui său. Or, în acest punct al poveștii, Osiris a devenit stăpân al lumii de dincolo. S-a recunoscut în spirit. Gestul lui Isis poate fi deci interpretat ca semnificând următorul lucru: oferă-i universului ceea ce ai mai prețios, permite-i rădăcinii individualității tale să fie luminată de cunoașterea universală, permite o realiniere a ființei tale după această învățătură.

În psihologie, acest dar ar fi acela al legăturii noastre cea mai importantă. Adică al plăcerii, al talentului, al calității sau al organului la care ținem cel mai mult. Deoarece acest atașament este, în mod obligatoriu, centrul identității noastre personale, cheia închisorii noastre, ca să spunem așa. Subliniez cu tărie că nu este vorba să ne sacrificăm o aptitudine sau un talent distrugându-le, ci utilizându-le pentru altceva decât pentru amplificarea personajului.

Așadar, putem să ne iertăm trădările față de noi înșine și să „devenim compleți” abandonându-ne simbolul dominant al egocentrismului fundamental, pentru a-l pune în serviciul iubirii și al cunoașterii.

Altfel spus, prin gestul său, Horus își abandonează grija față de el însuși. Prin această castrare simbolică, el își revendică adevărata libertate și adevărata autonomie, întrucât știe acum că orbirea lui nu-i poate lua vederea frumuseții interioare a ființei și a universului. Prin această încuviințare, prin această autorizare de a se detașa, pe care și-o acordă sieși, își desface cu adevărat aripile de șoim. Își va putea lua zborul. Ofranda lui îl eliberează, îl ușurează.

Putem vorbi și medita îndelung pe tema renunțării care-l eliberează pe individ de sclaviile sale. Este vorba despre o lege fundamentală, ce trebuie experimentată. Deocamdată, mă limitez să vă atrag atenția asupra naturii voluntare a acestei renunțări. Horus se aventurează în această ultimă transformare în deplină libertate. De fapt, nici nu ne-am putea aventura în alt fel. Ființa liberă poate sufla în ultimele pânze care o despart de lumină, dar cel care încă mai este tiranizat de fricile și de nevoile sale nu poate proceda la fel. Acest ultim pas nu se face sub loviturile lui Seth, ci se înfăptuiește în mod deliberat.

Săvârșind acest gest, Horus recunoaște că nu a fost niciodată nici victima, nici călăul nimănui, ci numai victima și călăul lui însuși. Recunoaște că este eliberat de nevoile și de temerile sale și își revendică libertatea. Își redescoperă forța creatoare. Oferind ceea ce are mai de preț cu scopul de a-și lărgi viziunea, el demonstrează că se posedă pe sine, că a atins stăpânirea de sine.

Ochiul unic

Cea de-a treia pereche de ochi dăruită lui Horus de către Osiris, drept recompensă pentru sacrificiul lui, îi va permite șoimului să vadă atât ziua, cât și noaptea. Cu un ochi, va vedea umbra; cu celălalt, va vedea lumina. Și astfel, ne spune legenda, vederea lui va fi perfect echilibrată. Prin sacrificiul său, Horus a reconstituit ochiul. A obținut vederea globală, ochiul

unic. El vede acum cu ochii universalității. Concepția sa asupra lucrurilor este acum o concepție cosmică.

Reconstituirea ochiului semnifică faptul că individul recunoaște în fiecare moment că este fiu al luminii și stăpân al destinului său. Această învățătură nu-l mai părăsește. Indiferent care ar fi circumstanțele din viața lui, el nu se mai poate considera victima nimănui.

Realizarea lui Horus nu este un act naiv sau idealist, care ar nega existența Umbrei. Ea reprezintă, mai degrabă, o eliberare de controlul exercitat asupra lui de forțele întunericului, ceea ce nu vrea să însemne, însă, că aceste forțe nu mai există.

Dezvoltarea acestei viziuni care transcende ziua și noaptea, interiorul și exteriorul, ceea ce se află aici și ceea ce se află dincolo, viziune care transcende toate acestea pentru a le uni, va deveni emblema lui Horus. Horus este uniunea dintre cer și pământ; el nu este nici cerul, nici pământul, nici umbra, nici lumina, nici spiritul, nici materia. Este uniunea a două polarități.

Iată deci viziunea trezirii pe care înțelepții Egiptului antic voiau să ne-o propună, prelungind legenda în felul acesta. Pătrunderea în domeniul spiritului, intrarea în cer făptuită de Osiris nu este decât un pasaj. Horus completează mișcarea tatălui său: el devine spiritul treaz, care trăiește pe două planuri, în același timp. El devine Stăpânul Dublei Țări. Nu mai există o separație între lumi, nu mai există sus și jos. Horus a atins viziunea echilibrului. Incarnarea nu mai este pentru el un obstacol în realizarea totală.

În termeni psihologici, pentru că despre psihologie vorbim, această trezire înseamnă cucerirea unei veritabile autonomii interioare. Această autonomie nu este sinonimă cu independența. Ea marchează, mai degrabă, o desprindere de tiraniile obișnuite ale condiționărilor inconștiente. Reprezintă nașterea unei bucurii independente de ceea ce se întâmplă sau de ceea ce nu se întâmplă, de ceea ce îndeplinim sau nu îndeplinim, de ceea ce este sau nu perfect în noi.

Înarmat cu această cunoaștere, Horus îi amintește fiecărui individ că este creatorul propriului destin – un destin care îi reflectă mișcările interioare. Conștientizarea deplină și întreagă a acestei realități îi va permite individului să devină un artist al vieții. El înțelege acum că poate alege oricând calitatea stării sale interioare și că nicio forță nu are puterea de a-l priva de această libertate. Iată care este învățătura ascunsă, care doarme în fiecare dintre noi. Iată stăpânul care dormitează. Iată tronul regal.

Horus cunoaște acum secretul. Poartă în el cunoașterea și, grație acestei cunoașteri care eliberează, el se poate uita pe sine. Se poate uita în sensul în care Albert Lowe spunea: „A ne cunoaște, înseamnă a ne uita.” El poate uita preocuparea pentru imagine și putere, ceea ce nu vrea să însemne că nu va mai avea imagine și putere. Poate uita tirania bucuriilor și a necazurilor, ceea ce nu vrea să însemne că nu va mai avea bucurii și necazuri. Poate scăpa din sclavia nevoilor sale, ceea ce nu vrea să însemne că nu va mai avea nevoi. Poate uita identificarea cu toate acestea. Poate uita personajul. Se poate detașa.

A deveni creator al propriului destin nu înseamnă că viața devine deodată minunată și suferința dispare. Încă mai există cutremure de pământ, războaie și neînțelegeri în relațiile interpersonale. A deveni creator al propriului destin nu înseamnă nici că un individ capătă dintr-odată controlul evenimentelor exterioare. Înseamnă mai degrabă că un individ își conștientizează libertatea interioară: nu are putere asupra împrejurărilor, dar e liber pe reacțiile sale. Este artizanul stării sale interioare.

Individul intră astfel în dimensiunea alegerii și a acțiunii veritabile. Va putea chiar alege o situație personală provocantă și inconfortabilă, pentru că ea îl ajută să avanseze.

Libertatea lui l-ar putea face și să se simtă respins, lăsat deoparte sau închis pentru ceea ce spune. Frica nu-l mai constrânge pe acest individ, dar încă îi mai ține legați pe ceilalți care-l înconjoară și care pot să se teamă de libertatea lui sau să-l invidieze pentru ea.

Atunci când valul știe că e lac

Pentru individul care a parcurs drumul care merge de la sine la sine însuși, neplăcerile suferite în trecut apar acum simbolice, sunt etape necesare. Nu mai există sentimentul de culpabilitate. Individul are responsabilitatea nenorocirilor care-l percutază, ele sunt trambuline naturale. Are responsabilitatea dialogului cu încercările sale. Are responsabilitatea de a consimți la Tot.

Nu are nici de ce să mai simtă dificultatea. Schimburile noastre cu ceilalți, recunoașterile și conflictele care se nasc din ele, auto-observația, expresia creatoare, momentele de expansiune, perioadele de întunecare, toate acestea conduc la ușurarea interioară. Altfel spus, o degajare reală e însoțită de resimțirea unei lejerități. Dacă lejeritatea nu se produce, înseamnă că încă mai există lucruri ce trebuie înțelese, recunoscute, integrate. Frica încă se mai pitulează în inima individului și îl plasează în conflict cu el însuși, conflict care, fără îndoială, se va exprima sub forma unor dificultăți relaționale sau a maladiilor, semne ale lipsei de armonie între nevoi și elanuri, între personalitate și individualitate, între dragoste și cunoaștere.

Este vorba aici despre constatarea unui mecanism, nu despre o judecată. Éric Baret, un specialist în tantrismul cașmirian, a făcut o precizare. Atât timp cât un individ, a spus el, suferă la nivel psihologic, înseamnă că pretenția lui de a exista independent de restul universului îl împiedică să savureze bucuria de a nu fi nimic. Aceasta nu vrea să însemne că, odată ce a fost eliberat, el nu va mai suferi, ci doar că va suferi de o manieră funcțională. Corpul lui va suferi și funcțiile vitale îi vor fi afectate, dar nu va mai fi atașat psihologic de suferințele sale. Nu va mai adăuga greutatea propriei importanțe la frământările sale.

Am avut șansa de a-i fi alături tatălui meu în zilele dinaintea morții sale. După două operații majore suferite în decurs de câteva luni, tata stătea întins pe patul lui, la serviciul de terapie intensivă. Totuși, se bucura de o perfectă luciditate. Vlăguit, slăbit, avea totuși o privire transfigurată. Era plin de dragoste și de bucurie, în ciuda suferinței lui. Nimic nu putea altera această fericire pe care o atinsese. O teribilă criză de sughiț l-a afectat timp de cinci zile și cinci nopți, fără a-l împiedica însă să se intereseze de activitățile mele, de iubirile mele și de viitoarele mele călătorii.

Tatăl meu atingea atunci esența sa universală. Urcase în barca solară și plutea cu toate pânzele desfăcute către țărmurile eternității. Am avut șansa să cunosc un om care nu avea nici un fior de angoasă în fața morții. Se eliberase de temerile lui. Era cel mai frumos cadou pe care mi l-a putut face. Momentele emoționante din acele zile mi-au inspirat aceste câteva rânduri care i-au servit drept epitaf:

*Atunci când valul știe că el este lacul,
e liniștit și bucuros,*

*și nici măcar ceea ce-l sparge și-l fărâmă
nu-l poate afecta.*

Privirea noastră e cea care ne face să suferim

Când am redescoperit legenda lui Isis și a lui Osiris, cu mulți ani după finalizarea studiilor mele la Institutul Jung din Zürich, unde o găsisem prima oară, mi s-a părut fantastic că trei mii de ani de suspans și de istorie se rezumă la o poveste despre ochii care sunt smulși și găsiți apoi, în mai multe rânduri. Pe măsură ce am pătruns sensul legendei, surpriza mea a devenit tot mai mare.

Citeam, în termeni psihologici că, în definitiv, nu exista decât privirea noastră, concepția noastră asupra lucrurilor, care era supusă forței de transformare. Viziunea noastră asupra realității ne face să suferim sau să fim fericiți. Aceasta nu are nimic de-a face cu realitatea în sine care, în fond, nu se schimbă. Lumina noastră fundamentală există, indiferent dacă o vedem sau nu. Un proces de schimbare poate antrena tot felul de suferințe, după imaginea vieții însăși, dar și aici totul depinde de privirea pe care ne-o așternem asupra acestor suferințe.

Orgoliul este cel care se frământă și suferă. Frica este cea care nu vrea să-și piardă din putere. Nevoile sunt cele care se tem că vor fi dizolvate. Rănile trecutului sunt cele care ne cer să credem în ele. La limită chiar, am putea spune că nu există niciun demers. Până la urmă, nu e vorba decât despre o schimbare de perspectivă.

Într-adevăr, privită sub un anumit unghi, chiar povestea transformării noastre este o istorie pe de-a-ntregul inventată. Încă mai hrănește realitatea personajului care are nevoie să se identifice cu o asemenea poveste pentru a exista. Da, într-adevăr, a ne cunoaște înseamnă a ne uita, pentru a înlătura toată importanța a ceea ce am fost. Individul se plasează sub puterea momentului prezent. Amintirile lui nu-l mai îngreunează. Nu mai este legat. „Am băut ceai și am mâncat tsampa”, spunea un maestru tibetan. „Propria istorie nu mă mai interesează.”

Pe mine, care sunt un psihanalist, aceste cuvinte simple mă determină să meditez îndelung asupra naturii intervențiilor pe care le practic. Oare nu servesc ele, de fapt, decât la consolidarea importanței pe care cei și cele care mă consultă o acordă romanului lor intim sau, dimpotrivă, pot pregăti drumul către depășirea identității personale? Aici e toată problema, cred eu. De altfel, ea reformulează, în felul ei, obiecțiile tradiționale ale măștrilor spirituali la demersurile psihologice. Adesea, ei nu văd în acestea decât un mod de a intensifica problema în loc de a o rezolva. După părerea mea, în ciuda riscului unei asemenea primejdii, locul psihoterapiei în evoluția globală a unui individ este indiscutabil.

Psihoterapia reprezintă intrarea pe drumul care-l conduce pe individ către sensul profund al vieții. Ea pregătește terenul. Trebuie să ne vizităm fundamentele obscure ale emoțiilor pentru a ne transforma cu adevărat. Trebuie să întânim acolo dorințele reprimite și traumatismele din copilărie.

La drept vorbind, atunci când un individ antamează un demers, el e cu adevărat orb. Fără să știe, este, în mai multe feluri, victimă și călău al propriei persoane. Se crede victimă a istoriei sale familiale și a părinților săi dar, prin terapie, va putea descoperi legătura pe care o întrețin conflictele sale exterioare cu dimensiunile inconștiente din el însuși. Va putea astfel să

se recentreze și să facă unele reparații. Aici se oprește, în general, ambiția terapeutică. Dar direcția fundamentală este deja dată.

Cu timpul, un demers de ordin spiritual ar putea prelua ștafeta. În funcție de situație, cele două demersuri sunt integrate. Când nu este cazul, țin să subliniez că ar fi preferabil ca un demers spiritual serios să fie însoțit ori precedat de o psihoterapie sau măcar de o intervenție asupra naturii emoțiilor și a conflictelor inconștiente. Altminteri, meditam, dar rămânem așezați pe un vulcan. Oricum, nu vom putea zbura prea sus, fiindcă vom exploda, ceea ce nu este de dorit, pentru că îngreunările emoționale îl vor păstra pe individ prizonier al personalității sale.

Deși conținutul acestei cărți depășește cu mult cadrul obișnuit al psihoterapiei, sper că va veni și ziua în care psihologia va integra suficient de bine legile fundamentale ale individului pentru a se putea aventura pe asemenea terenuri. Și sper că munca mea va contribui la acest lucru.

Singura mea grijă este frumusețea propriului zbor

Un poem al lui René Lachaud, un specialist în istoria Egiptului, ne va permite în continuare să legăm începutul și sfârșitul legendei noastre:

*Horus este strălucirea soarelui,
Dar nu este soarele.
În el respiră Ra și se ascunde Atum, creatorul.
Horus, disc înaripat, plutește la orizontul mereu îndepărtat.
Hierofant, el te conduce către apoteoza ta:
Fuziunea completă cu Lumina.
Horus este Inițierea regală.
El este Aurul.
E Ka-ul înfăptuirii, regele reactivat, care dormita în tine.
«M-am alăturat zeilor de pe bolta cerească,
Sunt dincolo de cele patru elemente,
Sunt Horus, nivelul suprem,
Perfecțiunea transcendentă,
Lumina Sufletului.
Singura mea grijă este frumusețea zborului meu²¹.»*

Acest poem m-a inspirat, pentru că reia și continuă demersul lui Osiris. „Singura mea grijă este frumusețea zborului meu” – am putea spune că, într-un anumit fel, aceste cuvinte ar fi putut marca începutul legendei, dar pronunțate de un Osiris orgolios, plin de sine, prizonier al propriului narcisism.

Vorbele lui Horus sunt diametral opuse. Horus desăvârșește opera începută de Osiris, care este aceea a fuziunii complete cu lumina. Este chemarea în noi a acestei posibilități, este inițierea regală, este aurul. El îl reactivează pe regele care dormita în noi. Atunci când spune „Singura mea grijă este frumusețea zborului meu”, nu vorbește dintr-un punct de vedere

²¹ N.A. Lachaud René, *op. cit.*

narcisist. Cuvântul lui este acela al individului eliberat de condiționările sale. El acționează sub impulsul creator și plutește în univers având drept singură grijă transparența la lumină, insesizabila eleganță a aceleași lumini, incredibila ei scânteiere.

Prin gura lui Horus, René Lachaud ne spune că unicul scop al existenței este acela de a pluti pentru pura plăcere de a exista, pentru simpla bucurie de a fi. Nu există misiune, nu există datorie, ci numai slujirea luminii, fără grija de sine. Horus devine, astfel, șoimul încoronat.

Ați văzut, fără îndoială, această imagine foarte ciudată a unui șoim încoronat cu o tiară din aur. Este vorba chiar despre Horus. Această coroană nu reprezintă o suveranitate exterioară. Ea este cea a individului care și-a regăsit regalitatea interioară, cea a individului care a regăsit gloria, splendoarea și lumina elanului universal. Am putea merge până într-acolo, încât să spunem: cea a individului care și-a restabilit legăturile cu esența sa divină.

După ce își recapătă tronul, Horus va uni Egiptul de Sus cu Egiptul de Jos, confirmându-și statutul de Stăpân al Dublului Ținut. El realizează astfel faimoasa formulă alchimică a lui Hermes Trimegistul, care spunea: „Ceea ce este sus e la fel cu ceea ce se află jos.” Horus reprezintă regăsirea cu Totul. Este Totul în acțiune, în interiorul sinelui. El îl invită pe individ să recunoască faptul că este universul întreg.

Stăpân pe sine însuși

Horus a depășit pozițiile de victimă și de călău. A trecut chiar dincolo de poziția de Discipol, pentru că l-a descoperit pe Stăpânul din el. Cum să definim această condiție de Stăpân? Să spunem, mai întâi, că nu trebuie să facem nimic special pentru a deveni Stăpâni, pentru că Stăpânul este dintotdeauna acolo. Trebuie doar dezvoltat, brusc sau lent.

Stăpânul apare într-un curent, pe care-l purtăm în noi. Când urmăm acest curent al înțelepciunii, devenim Stăpâni. Această regăsire poate dura o viață dar, în general, se produce în doar câteva secunde, deodată. Ne scaldăm într-un fluviu larg, deschis, liniștit, câteva secunde, câteva minute, câteva ore și, în momentul următor, nu mai suntem acolo. Dacă un individ se asociază cu acest curent din ce în ce mai des, se eliberează din închisoarea temerilor.

Aceleași constatări pot fi făcute și în privința poziției de Discipol. Uneori, reușim să ne situăm în procesul de experimentare, păstrând totodată o privire binevoitoare asupra noastră. Ajungem astfel să tragem învățăminte din ceea ce trăim. Dar cu greu putem rămâne mai mult de câteva ore simultan în poziția de Discipol al vieții. În majoritatea timpului, trăim în personajul nostru, protejându-ne și apărându-ne plăcerile limitate. Trăim atunci în înconștiența a ceea ce suntem de fapt. Este vorba despre curentul cel mai ușor de menținut dar cel mai dureros totodată, pentru că el va suscita numeroase chemări la ordine din partea profunzimilor noastre neglijate.

Stăpânul și Discipolul funcționează ca un duet. Discipolul trăiește și experimentează, Stăpânul ghidează și orientează. Aceste mișcări sunt prezente întotdeauna în noi. Se armonizează una cu alta și țin împreună mișcarea iubitoare a Ființei, ajutând-o să cunoască bucurii durabile. Este un dialog interior. Poate fi comparat cu cel al credinciosului care comunică cu zeul lui, contemplându-și viața. Cu mica diferență că zeul în cauză nu este proiectat spre exterior, ci e trăit interior, ca dimensiune creatoare și luminoasă a ființei.

Înțelepciunea tuturor tradițiilor ne învață că în interiorul fiecăruia dintre noi există o ființă care știe, este Sinele, Ființa universală, impregnată cu toate cunoștințele despre univers, cu toate elementele înțelepciunii, cu toată lumina. Discipolul vieții este acela care a ales să audă glasul acestei înțelepciuni, cel care a ales să-l lase să se manifeste pe Stăpânul din el.

Atâta vreme cât individul „posedă” această cunoaștere, el este Discipol. În ziua în care îl va întrupa total, va deveni Stăpân. A alege calea Discipolului înseamnă a alege să fim conștienți, adică prezenți în toate circumstanțele. Pe de-o parte, pentru a le limpezi și a ne detașa de iluzie. Pe de altă parte, pentru a ne asocia mișcării iubitoare fundamentale și a cunoaște forme din ce în ce mai extatice.

Aceasta implică o formă de disciplină și de angajament, dar un angajament față de lumina pe care deja o purtăm în noi înșine. Această disciplină implică momente de creație, de expansiune, de contemplație și de comprehensiune psihologică. Ea este un cadou pe care un individ și-l poate face sieși.

Când pornim la întâlnirea cu noi înșine, intrăm într-un proces de descoperire a ceea ce se află deja prezent. Acest concept este surprinzător în anumite privințe, și totuși nici știința nu procedează altfel. În principal, procesul științific constă în observarea unui fenomen pentru a i se înțelege natura ascunsă. Este vorba despre un proces de „descoperire” propriu-zisă. Atitudinea de observare și de întâmpinare a fenomenului respectiv cu cât mai puține prejudecăți și idei preconcepute va permite o dezvăluire mai deplină a realității.

Cu toate acestea, când vrem să ridicăm vălurile care acoperă un fenomen, ridicăm adesea chiar vălurile propriei noastre minți, pentru că ele sunt cele care ne umbresc concepțiile. Într-un fel, am putea merge până într-acolo, încât să spunem că nu vedem ceea ce admitem. Și nu invers.

La fel se întâmplă și în procesul abordării de sine. Pornind de la o atitudine de observare fără judecare, de întâmpinare fără prejudecată, pornind de la o disponibilitate deschisă, vom lăsa să se dezvăluie natura a ceea ce suntem. Așadar, o vom „descoperi”. Vom zări printre văluri o realitate diferită de cea întrevăzută până atunci. Vom putea intra în intimitate cu această nouă realitate. Vom intra în intimitate cu noi înșine, cu o privire reînnoită.

O să încerc să descriu, cu aproximație desigur – am impresia că întotdeauna lipsesc cuvintele pentru a descrie asemenea stări – ce simt eu atunci când, în momente prea rare, se ridică vălurile de pe realitatea mea interioară, când simt că sunt în mine, cu adevărat în mine. Mai întâi, am senzația că sunt prezent, total prezent, în interiorul meu și că vibrez de această prezență. Redescopăr atunci bucuria de a mă mișca, de a respira, de a-mi face glasul să răsună. Descopăr din nou toate aceste lucruri, ca un copil care se miră de viața ce izvorăște din el.

Conștientizez atunci că, înainte de a fi coaja fructului sunt, în primul și în primul rând, interiorul fructului. Observ, de fiecare dată cu o nouă senzație de prospețime, că sunt carnea, seva și miezul acestui fruct. De fiecare dată, senzația, sentimentul, cunoașterea acestei interiorități mă duce înapoi acasă, în inima eului meu, în inima universului. Este ca și cum m-aș întâlni cu lumea, pornind de la această integritate organică și psihică. Este precum o comuniune între exterior și interior. Este ca și cum aș face dragoste cu alimentele, de exemplu, ca și cum aș face dragoste cu sunetele și cu ființele care-mi populează mediul înconjurător.

Confortul acestei interiorități este atât de mare, încât, în acele momente, nu mai am grija timpului care trece. Încerc senzația unei hiper-senzualități care gustă din tot și se

impregnează subtil cu acest tot. Simt atunci în mine un fel de foc care se hrănește din esența lucrurilor, mai mult decât din lucrurile în sine. Ca și cum această confortabilă conștientizare a corpului m-ar face conștient de existența în mine și în jurul meu a unor corpuri mult mai subtile, mult mai vaste. Uneori, mi se pare chiar că aș putea muri în asemenea momente și că asta nu m-ar afecta prea mult.

Când mă aflu într-o astfel de stare, am impresia că nu trebuie să fac nimic special pentru a o savura. E suficient, într-un fel, să o încuviințez. Deoarece această posibilitate există în noi. E de ajuns să o alegem, în fiecare secundă care trece. Nu trebuie decât să ne permitem să facem acest lucru. Nu trebuie decât, așa cum spuneau atât de bine vechii egipteni, „să punem stăpânire pe cer”.

Cu siguranță că, la fel ca mine, și voi cunoașteți asemenea momente de „înflorire de Sine” – ele sunt prezente în viața fiecăruia. Sunt ghidurile care ne orientează. Ne dau gustul celor ce urmează să se petreacă. Horus ne invită să prelungim aceste clipe. Șoimul de lumină ne invită să ne desfacem aripile în existență, știind că nu va mai exista niciodată un alt regat, în afara acestei prezențe din ce în ce mai complete. Ființa împlinită plutește în univers fără grijă, devenită lumină, celebrând lumina, întâlnindu-și Stăpânul interior, conștientizându-se pe Sine.

Chiar dacă alergăm după tot felul de lucruri, nu putem împlini nimic altceva decât starea noastră interioară. Restul este o iluzie sau, dacă preferați așa, un context, un instrument, o oglindă a ceea ce suntem și a ceea ce simțim, a ceea ce stă ascuns în noi și putem descoperi pentru a ne elibera inima și a ne regăsi starea luminoasă.

Această stare interioară este barca noastră solară, singurul nostru bun, singurul pe care l-am avut vreodată. Este cel cu care am venit, cel cu care vom pleca înapoi, pentru a trece de porțile celei dintâi morți, moartea fizică, apoi de porțile celei de-a doua morți, moartea spirituală, pentru a revendica apoi cerul și a redeveni lumină.

Este ca și cum toate personajele legendei adunate laolaltă ne-ar șopti într-un glas: „Zorii sunt insesizabili. Ziua e insesizabilă. Întunericul nopții e insesizabil. Și totuși, ele vin mai sigur decât îndrăgostitul pe care-l aștepți. Așează soarele în inima ta, pentru că el este singurul lucru ce-ți va fi dat vreodată să-l percepi.”

Să așezi soarele în inimă... iată, așadar, încotro ne conducea invincibila înfrângere anunțată de Seth. Fiindcă Seth ne păzește de absurd. Ne protejează de neant. Prin faptele lui întunecate, el se asigură că lumina va triumfa întotdeauna în fața nimicirii. De altfel, tocmai de aceea, la sfârșitul legendei, adus înaintea tribunalului zeilor, Seth nu va fi condamnat la moarte. Ra nu se poate decide să facă acest lucru, pentru că, în fiecare noapte, atunci când soarele efectuează călătoria care-l duce de la apus la un nou revărsat al zorilor, Seth este singurul care poate sta la prora bărcii milioanei de ani pentru a-l înfrunta pe Apofis, monstrul neantului. Avem nevoie de ferocitatea și de tenacitatea lui Seth, pentru a rezista tentațiilor nihiliste, care populează zi de zi gândurile aceluia ce vrea să-l urmeze pe Horus.

În loc să fie condamnat la moarte, Seth este obligat să sufle veșnic în pânzele bărcii lui Osiris, care-i duce pe defuncți din lumea viilor în cea a morților. Sau, dacă preferați, din lumea morților și a iluziilor în cea a viilor. Totul depinde de punctul de vedere, nu-i așa, mai ales când e vorba despre egipteni. Și astfel e dezvăluită, totodată, adevărata natură a lui Seth. Prin forța suflului său și a inspirației sale, el îl ghidează pe individ dincolo de el însuși, până la meleagul luminii.

Inimă curajoasă, inimă ușoară, inimă grea...

Așa cum se cuvine, vom termina acest dans cu problema inimii, prin intermediul ultimei teme, pentru că v-am păstrat ce e mai bun pentru final. În lumea de dincolo, Osiris procedează la judecarea morților. Această judecată are în prim plan un ritual foarte special: e cântărită inima defunctului, pe balanța lui Maat, zeița Justiției. Pe un talger e depusă inima și pe celălalt – o pană. Dacă inima este mai grea decât pana, este aruncată pentru a fi mâncată de Marea Devoratoare, în cazul de față un aligator, ceea ce înseamnă că defunctul nu-și poate continua drumul către lumină parcurgând celelalte lumi. Nu a trecut proba celei de-a doua morți.

În felul acesta, se verifică dacă defunctul a spus adevărul în fața completului de judecată, care avea rolul de a-i asculta mărturisirile. În această privință, egiptenii practicau ceea ce se numește „confesiune negativă”. Numele este foarte potrivit, pentru că procedeul e invers decât procesul cunoscut în lumea creștină. În loc să-și mărturisească greșelile, defunctul enumeră actele pe care nu le-a comis, căruia nu le-a fost sclav. El spune: „Nu am ucis, nu am mințit, nu am comis adulter” și așa mai departe. Își evidențiază lumina în loc să-și evidențieze Umbra. Este și aceasta o învățătură plină de subtilitate, pe care ne-o șoptesc înțelepții Egiptului antic.

Măreția ființei interioare nu se realizează înduioșându-ne de propriile greșeli. Prea îngăduitor, acest ritual poate întrerupe progresul. Trebuie, dimpotrivă, să subliniem punctele pozitive, să ne sprijinim pe ele pentru a le folosi drept trambulină.

Așadar, în apărarea lui, defunctul trebuia să înfrunte ritualul cântăririi inimii sale. Ceea ce înseamnă că dacă mintea nu s-a pus în slujba inimii și cunoașterea nu a servit dragostea, feicirea nu va apărea.

Vă puteți imagina că inima voastră este mai ușoară ca un fulg? Difícil, nu-i așa? Asta ar însemna că nu mai aveți niciun litigiu, nici cu voi înșivă, nici cu alții, nici cu societatea. Adică ați recunoaște în voi rădăcina a tot ceea ce vi s-a întâmplat. Toate relațiile potrivnice ar fi tot atâția aliați veniți să dezvăluie condiționările care vă țineau înlănțuiți de nefericire.

Inima ușoară este inima care a făcut înconjurul grădinii sale. Este cea care trăiește în pace cu ceilalți și cu ea însăși. Bucuria poate pătrunde într-o astfel de inimă, pentru că ea este disponibilă; s-a făcut disponibilă pentru vibrația voioșiei. Atunci, această inimă poate deveni toată numai iubire, nu din datorie, ci pentru plăcerea de a întrupa o vibrație plină de pasiune. Ceea ce înseamnă că noi, ca umili muritori, trebuie să luminăm fiecare dintre relațiile noastre semnificative, să învățăm resorturile intime, astfel încât să ne eliberăm inima, pentru ca pacea sufletului să se poată așterne în interior. Întrucât adevărata pace pentru o ființă omenească rezultă din pacificarea fiecăreia dintre relațiile importante din viața sa. Atât timp cât nu va fi realizat acest lucru, inima nu va fi disponibilă pentru bucuria naturală și spontană a momentului prezent.

Inimii îi place să iubească. Îi place să iubească fără moderație. Inima are elanul de a iubi pasional, imens, infinit. Când nu poate iubi în felul acesta, inima e nefericită. Se contractează, bate dezordonat, face crize de aritmie și, câteodată, se oprește, într-atât de afectată îi poate fi mișcarea naturală.

Căutăm cu disperare o persoană, o muncă, o activitate, un obiect pe care să le iubim fără rezerve. Ne petrecem majoritatea vieții noastre în căutarea unei ținte a iubirii, care i-ar permite inimii să se elibereze de propriile ei piedici. Unde se află ființa pe care am putea-o iubi astfel? Există ea, cel puțin?

Ei bine, da! Dacă nu găsiți o persoană pe care să o iubiți, permiteți-vă să iubiți fără măsură viața, permiteți-vă să vă iubiți pe voi, fără reținere și fără a vă judeca. Iubiți lumea, iubiți omenirea, iubiți universul. Și e posibil ca ființa ce trebuie iubită să apară în momentul acela, atrasă de vibrația iubirii voastre. Va apărea în momentul în care nu veți mai avea nevoie de ea, ca să spunem așa. Și atunci, va putea începe o adevărată viață în doi, viața a două ființe care împart același elan.

O să-mi amintesc toată viața de cuvintele unui înțelept, auzite din întâmplare, pe care le voi parafraza astfel: „Să ne iubim suficient pentru a iubi ceea ce iubim. Să ne iubim suficient pentru a iubi ceea ce facem. Să ne iubim suficient pentru a iubi ceea ce suntem. Să ne iubim suficient pentru a fi în măsură să iubim pe altcineva. Și atunci dragostea va veni, în surplus, pentru a desăvârși uniunea noastră și a ne ilumina cu flacăra ei interioară.”

Un vis luminos

Viața noastră reacționează la stările noastre interioare – iată ce îi explicam în visul de azi-noapte prietenului meu, Louis. Acesta îmi răspundea că eram norocoși, pentru că am cunoscut acest adevăr în viața noastră, pentru că am experimentat momente de fericire veritabilă. Voia să spună că suntem conectați la izvorul elanului vital. Viața noastră individuală țâșnește din acest izvor universal. Individualitatea noastră se poate degaja din plasa personajului și universul ne cheamă să-l descoperim. Suntem această irupere creatoare, suntem această izbucnire orgasmică. Iată, probabil, de ce egiptenii spuneau că lumea s-a născut dintr-o ejaculare a lui Atum, creatorul. Iată elanul vital: o vibrație de plăcere, ca atunci când juisăm.

Avem, așadar, de ales între starea de bine legată de satisfacerea nevoilor și fericirea asociată cu incarnarea marilor elanuri ale vieții. Nevoile personalității ne promet plăceri limitate de frică și de rănilor trecutului. Incarnarea elanului ne permite să luăm în considerare satisfacții mai tangibile dar, propulsându-ne dincolo de temerile noastre, ne obligă să le întâlnim, ceea ce nu este foarte confortabil. „Am trecut în singurătatea tenebrelor care se află pe drumul luminii divine!”, scria înțeleptul care a pus stăpânire pe cer. Deci, cu siguranță, încercările și îndoielile fac parte din călătorie.

Totuși, lumina strălucește la capătul tunelului. Individul care a parcurs drumul trăiește atunci într-un univers nelimitat, în care fericirea lui este chiar aceea de a exista, fără alt fast decât bucuria pură a unei inimi eliberate! Nimic altceva decât liniștea individului care se știe în intimitate cu întregul univers! Numai extazul ființei care a reconstituit ochiul unic! Numai grația aceuia și a aceleia care au regăsit în ei lumina și au intrat în fuziune cu ea! Aceasta este invitația pe care ne-o lansează legenda; fie ca toate inimile să o audă și să ia calea transformării.

CONCLUZIE

Lumină divină, permite-mi să mă număr printre însoțitorii tăi, membru al echipajului care plutește în barca ta divină.

(Stèla Florence 1572 [2575])

Arta schimbării

Bun, s-a cerut un bis! Orchestra a acceptat să mai cânte o piesă. Atunci, de data asta, să ne facem cu adevărat plăcere, să dansăm ca și cum timpul nu ar exista!

Procesul pe care tocmai l-am lămurit este acela care merge de la eșecul interior la conștientizarea suveranității noastre reale. L-am descris ca fiind un proces ce se derulează în timp. Totuși, în realitate, el se produce zilnic în noi, uneori în doar câteva secunde. Într-adevăr, de câte ori se profilează o schimbare, chiar și atunci când e vorba de luarea unei decizii simple, trecem prin etape care duc de la dezmembrare la reasamblare. De fiecare dată, personajul este reconsiderat și trăiește acest proces ca pe o sfâșiere. De fiecare dată, forțele vindecătoare ale lui Isis vin să ne liniștească pentru a ne oferi încredere în procesul la care suntem supuși și, de fiecare dată, la capătul tergiversărilor noastre, țâșnim din nou în lumină precum Horus șoimul, încoronați cu o nouă viziune, înarmați cu noua noastră suveranitate. Ne cucerim lumea cu această nouă atitudine și ne regăsim fatalmente în poziția lui Osiris, care trebuie să fie din nou omorât, pentru că a redevenit prizonier al personajului său. Și în cazul marilor crize și în cazul celor mici, indiferent dacă sunt individuale ori colective, același proces ne ghidează prin aceste etape diferite.

Există totuși un mijloc de a curma ciclul. În loc să încuviințăm acest joc de pe poziția de victimă, fie ea și una care consimte și este conștientă de proces, putem deveni artizani conștienți ai schimbării. Putem deveni această mișcare, precum șoimul luminii, vibrând de frumusețea și de forța pulsionii noastre interioare, trăind pentru bucuria de a incarna elanul de viață în cea mai mare transparență posibilă.

Există o altă cale de a ne respecta natura noastră fiziologică și psihologică înfăptuită din veritabilele celule auto-organizatoare și auto-creatoare? Mă îndoiesc. Pozițiile de Victimă, de Persecutor și de Salvator nu sunt decât etape pe drumul care duce la adevărata suveranitate a individului. Ele reprezintă tot atâtea negări ale elanurilor noastre creatoare. Suntem aici pentru a crea. Suntem aici pentru a deveni artiști ai vieții. Am venit să experimentăm faptul că nu există alte obstacole în calea suveranității noastre decât limitele pe care ni le-am impus chiar noi.

Într-o bună zi, la momentul potrivit, când importanța acestui drum va fi înțeleasă, fără mânie și fără frică, fără rușine și fără vina trecutului, ființa se va trezi și își va începe călătoria spre ea însăși, călătoria spre lumină. Va găsi ochiul și viziunea unică. I se va părea atunci că nu există mers, că nu există demers, pentru că, de la un capăt la altul, nu trebuie decât să se nască într-o luminozitate care a fost dintotdeauna acolo. Nu va trebui decât să consimtă la simpla evidență a momentului prezent.

Doamnă, domnule, când totul a fost spus, mai rămâne doar bucuria de a valsa cu viața, pentru că, într-adevăr, dansăm un vals, în cea mai frumoasă sală de bal din lume: ființa noastră interioară. Vă mulțumesc din toată inima pentru că ați avut amabilitatea de a-mi acorda acest dans.

Vei veni

Pentru a încheia, vă ofer un text de inspirație poetică, scris în grabă, în cursul acestei memorabile seri petrecute în compania voastră. El rezumă, pe un alt ton, ceea ce am teoretizat în cartea de față. Sper să vă servească drept îndreptar cu ocazia următoarei voastre întâlniri cu încercările vieții, ceea ce, fără îndoială, se va întâmpla. Va fi următoarea voastră oportunitate de a face lumină. Între noi fie vorba, există o altă activitate mai interesantă decât aceea de a clarifica lucrurile?

Vei veni și ei toți vor fi acolo.
 Toți și toate vor fi acolo.
 Iar atunci când vei veni,
 Drama va putea începe.
 Întrucât doar tu lipseai.
 E propria ta poveste, cea pe care o vom juca.
 Vom juca îndepărtarea ta de tine însuși,
 Îndepărtarea ta de ceea ce ești chiar tu,
 De ceea ce nu știi să recunoști.

Vom juca furia, nimicirea, nebunia,
 Minciuna și gelozia.
 Vom juca sexul, pasiunea, suspinele,
 Bețiile, eșecurile și oboseala.
 Vom juca întreaga piesă.

Și vei putea vocifera ori vei putea să taci,
 Fiindcă, oricum, noi tot vom juca.

Totul se va juca până când vei spune:
 „Este doar teatru!”
 Dar și acest lucru e prevăzut în piesă,
 Și nu vei putea ieși din ea.

Te vei putea emoționa, minuna,
 Sacrifica sau umili,
 Oricum, totul se va juca.
 Până când vei striga:
 „Acum înțeleg! Sunt toate aceste personaje!”
 Dar și acest lucru e prevăzut în piesă
 Și nu vei putea ieși din ea.

Totul se va relua și se va repeta,
 Până când inima ta se va frânge,
 Până când micul tău Eu se va epuiza,
 Și vei putea întâmpina totul.

Și atunci, în liniște, vei spune:
 „Iubesc! În sfârșit, iubesc!
 Savurez toate aceste personaje,
 Pe victime, la fel și pe călăi,
 Pe Salvatori, la fel ca pe Persecutori.
 Îi am în mine.
 Trec toți în mine.
 Îi văd circulând
 Și mă simt liber să devin fiecare dintre ei,
 Sau să nu devin absolut nimic!”

Și acest lucru e prevăzut în piesă,
 Dar, de data asta, vei putea ieși din teatru.
 Totuși, nu va mai fi o necesitate.
 Vederea ta va fi eliberată
 Și, cu pupila dilatată,
 Nu vei mai ști ce să contempli
 Din tot ceea ce ești.

Da, îți spun,
 Când vei veni,
 Vor fi cu toții acolo.
 Nu-i vei recunoaște,
 Și totuși, ei nu vor fi nimeni alții decât tu însuși.

Anexă

LEGENDA LUI ISIS ȘI A LUI OSIRIS

Versiune realizată de Claude Lemieux, asistat de Guy Corneau

Introducere²²

Neobosita strădanie a lui Isis care caută bucățile risipite ale zeului sacrificat Osiris rămâne una dintre imaginile cele mai puternice ale civilizației faraonilor. Forța acestui mit a fost atât de mare, încât s-a amplificat pe parcursul celor trei milenii de istorie egipteană, atingând apogeul în epoca greco-romană. Și astăzi chiar, povestea aceasta ne emoționează până în adâncul sufletului, pentru că poartă un mesaj subtil și totodată clar: prin forța dragostei, viața triumfă asupra morții.

Nașterea zeilor²³

²² N.A. Această parte este adaptată după cartea lui René Lachaud, *Les Déesses de l'Égypte pharaonique*, colecția „Champollion“, Monaco, Éditions du Rocher, 1993, pp. 35, 36, 37.

²³ N.A. Această parte este adaptată după cartea lui Plutarh, *Traité d'Isis et Osiris*, traducere de Ricard, colecția „Sagesse et spiritualité“, Paris, Sand, 1995, pg. 21.

Au fost Ra (sau Re), Soarele, și Thot, Luna.

Au fost Nut, zeița Cerului, și Geb, zeul Pământului.

Nut, zeița Cerului, era sprijinită deasupra lui Geb, zeul Pământului, susținută de Shu, zeul Aerului; numai extremitățile picioarelor și ale mâinilor ei atingeau solul. Separată de Geb în timpul zilei, ea pogora asupra lui în fiecare noapte, creând astfel tenebrele.

Se spune că Osiris s-a născut în prima zi și că, în momentul nașterii sale, s-a auzit un glas care anunța că Stăpânul tuturor lucrurilor ieșise lumină. A fost asociat cu creșterile anuale ale apelor Nilului și cu renașterea vegetației.

În cea de-a doua zi s-a născut Horus Fratele.

În cea de-a treia zi a venit pe lume Seth, nu la termen și pe cale naturală, ci tâșnind din coasta mamei lui, pe care a sfâșiat-o. Este imaginea deșertului, uscat, fierbinte și arid.

Isis, acoperită cu rouă, s-a născut în cea de-a patra zi, în mlaștini. Ea reprezintă pământul fertil și mănăs al Egiptului.

În sfârșit, în cea de-a cincea zi, a venit pe lume Neftys, care a primit imediat numele Victoria sau Venus, într-atât era de frumoasă.

Erau toți și toate copiii lui Nut, zeița Cerului.

Osiris și Horus îl aveau drept tată pe soare (Ra); Isis a fost fiica Lunei (Thot), iar Seth și Neftys au fost copiii Pământului (Geb).

Nașterea lui Anubis²⁴

Se mai spune că Seth s-a căsătorit cu Neftys; și că Isis și Osiris, îndrăgostiți unul de altul, se uniseră deja pe când erau la sânul mamei lor.

Și totuși, ce diferență între cele două cupluri! Isis îl iubea pe Osiris și îl considera mai fermecător decât ea însăși, în timp ce Neftys era nefericită. Corpul lui Seth îi pârzolea pântecul. Din temperamentul de foc al acestuia, Neftys concepea stâncile deșertului. În timp ce Osiris era răcoros precum umbra unei oaze și degetele îi erau pline de tandrețe, atunci când mâinile lui ofereau mângâieri. Și a venit o noapte în care Neftys și-a înșelat soțul, cu Osiris.

Dar Seth avea o plantă ce înflorește în fiecare seară la întoarcerea lui și, în seara aceea, floarea s-a ofilit: „Ridică-ți fața spre mine, deoarece, iată, m-am întors!”, a spus Seth. În loc să facă cum i s-a cerut, planta a murit. Seth a înțeles atunci că Neftys era în compania lui Osiris.

Când Neftys s-a întors, Seth a putut vedea că noaptea pe care a petrecut-o ea cu fratele lui fusese mai tandră decât orice oră în care fuseseră ei doi împreună. Apoi, Neftys i-a mărturisit, cu o voce ce tremura de fericire, că era însărcinată. Această ofensă a sporit furia lui Seth. În timpul jocului lor amoros, gândul la Osiris acționa ca un bici pe soldurile lui, făcându-l să galopeze. S-a îndârjit atât de tare să strivească creatura pe care Neftys o purta în ea, încât mama a ajuns să urască rodul din pântecul său.

În momentul nașterii, Neftys plângea și nu s-a putut hotărî să privească chipul bebelușului. Zămislită în frumusețe, creatura care i-a ieșit din pântec era la fel de deformată precum îi erau măruntaiele sub asalturile bărbatului ei. Și așa s-a născut Anubis, cu o față feroce de șacal și cu un miros respingător. Neftys l-a dus pe Anubis în deșert și l-a abandonat acolo.

²⁴ N.A. Această parte este adaptată după cartea lui Norman Mailer, *Nuit des temps*, op. cit., pp. 56-57.

Dar Isis era ferm hotărâtă să salveze copilul. Desigur, Anubis era dovada vie a trădării soțului ei, dar ea știa că acest sugar nu trebuia lăsat să piară. Ajutată de câinii de vânătoare cărora le dăduse să amușineze cârpele folosite la naștere, Isis a găsit repede copilul și l-a făcut garda ei de corp.

***Răzbunarea lui Seth*²⁵**

Imaginați-vă furia ucigașă a lui Seth: bastardul soției lui încă mai trăia! A jurat să se răzbune cu cruzime, chiar dacă ar fi trebuit să aștepte ani și ani până să-și împlinească jurământul. Și, într-adevăr, a trebuit să aștepte, pentru că Osiris a fost nu numai cel dintâi rege al Egiptului, ci și cel mai mare. Îndată ce s-a urcat pe tron, Osiris i-a scos pe egipteni din viața lor sălbatică și mizerabilă, pe care o trăiseră până atunci. I-a învățat cum să practice agricultura, le-a dat legi și i-a deprins să-i onoreze pe zei. Apoi, străbătând pământul, a îmblânzit comportamentul oamenilor. Arareori a avut nevoie de forța armelor; a atras aproape toate popoarele prin persuasiune și prin farmecul vorbelor și al muzicii.

A fost atât de adorat la curțile regale încât, la întoarcerea sa în Egipt, devenise peste măsură de conștient de frumusețea și de farmecul său. Ceea ce nu i-a făcut deloc bine, pentru că, la mai puțin de o lună după revenirea lui, Seth l-a invitat la un mare festin și a știut să-i stârnească vanitatea, vorbindu-i despre un magnific cufăr pe care îl fabricase el pentru corpul zeului cel mai asemănător cu Temu, personificarea bucuriei și a binecuvântării.

Seth a cerut să-i fie adus cufărul și a ordonat celor șaptezeci și doi de zei ai curții să se culce în el, unul după altul. Dimensiunile lăzii nu se potriveau cu niciuna dintre cele ale zeilor, nici cu cele ale lui Seth. Și a venit, în sfârșit, rândul lui Osiris. Cufărul i se potrivea perfect. „Ești atât de frumos!”, i-a spus Seth, în timp ce fratele lui se așeza în ladă. Apoi, Seth a închis brusc capacul și șapte dintre războinicii lui l-au pecetluit, cu ajutorul unui metal topit.

Au transportat cufărul până la Nil și l-au lăsat să plutească în derivă pe apele lui, în timp ce soarele după-amiezii era în semnul scorpionului. Și Osiris a dispărut.

***Isis în Byblos*²⁶**

Când a aflat ce soartă i-a fost rezervată soțului ei, Isis și-a îmbrăcat veșmintele de doliu, și-a tăiat o jumătate din păr și a pornit în căutarea cufărului în care era închis corpul lui Osiris. A străbătut țara încoace și-ncolo, întrebând toți trecătorii; apoi a aflat că niște copii au văzut cufărul, plutind pe unul dintre brațele Nilului, în direcția mării.

După aceea, a aflat printr-o revelație divină că lada a eșuat la Byblos, în Fenicia, la poalele unui cedru. La contactul cu Osiris, copacul a început să crească și a căpătat dimensiuni extraordinare, închizând în întregime sicriul în el; iar regele din Byblos, Malcandru, a pus să fie tăiat magnificul copac pentru a face din el coloana principală a palatului său.

Isis s-a dus în Byblos și s-a așezat lângă o fântână, cu privirea plecată, vărsând lacrimi și rămânând tăcută în fața oricui. Le-a salutat doar pe sclavele reginei, le-a vorbit cu bunătate,

²⁵ N.A. Norman Mailer, *Nuit des temps*, op. cit., pp. 57-58.

²⁶ N.A. Această parte este adaptată după cartea scriitoarei Véronica Ions, *Sous le signe d'Isis et d'Osiris*, op. cit., pp. 56-57.

le-a aranjat părul și le-a impregnat cu parfumul corpului ei. Impresionată de frumusețea pieptănăturii sclavelor sale și de mirosul plăcut pe care-l răspândeau, regina a simțit o mare dorință de a o vedea pe această străină. Și Isis a fost adusă în fața ei. A devenit prietena reginei, care i l-a încredințat pe unul dintre fiii ei pentru a-l hrăni.

Ca să-l alăpteze pe acest copil, Isis îi băga un deget în gură, în loc să-l așeze la sân; noaptea, ea trecea copilul prin foc pentru a mistui ceea ce era muritor în el; apoi, luând forma unei rândunici, își luă zborul și poposi pe coloana palatului, plângând moartea lui Osiris. Într-o noapte, văzându-și fiul în flăcări, regina a început să țipe. Prin gestul ei, a întrerupt acțiunea magică a lui Isis și l-a privat, astfel, pe copilul ei de nemurire.

Atunci, zeița s-a făcut cunoscută și a cerut să i se dea coloana care susținea acoperișul palatului lui Malcandru. Solicitarea ei era îndrăzneță, pentru că cea mai mare sală din Byblos ar fi fost astfel distrusă. Dar, din ziua în care doborâse copacul pentru a construi această sală, regele Malcandru se îngrijora în secret de liniștea care domnea în palatul său. Și de aceea a consimțit la cererea zeiței.

***Dezmembrarea lui Osiris*²⁷**

După întoarcerea ei în Egipt, Isis a ascuns corpul lui Osiris aproape de Buto, în deltă, astfel încât Seth să nu afle că l-a găsit. Dar Seth a descoperit rămășițele fratelui său în timp ce vâna noaptea, la lumina Lunii. Și-a învârtit spada deasupra capului și a tăiat cadavrul, desprinzând de trup inima, șira spinării și gâtul, capul, cele două brațe și cele două picioare, stomacul lui Osiris, intestinele, pieptul, ficatul și chiar vezica și bazinul! Cu siguranță, Seth ar fi tranșat astfel și părțile genitale dacă nu s-ar fi întrerupt să socotească numărul bucăților tăiate și n-ar fi descoperit că avea deja paisprezece, de două ori șapte, o cifră care reprezenta o dublare formidabilă a ghinionului dușmanilor săi.

Și totuși, se simțea îngrozitor de frustrat că nu putea continua să-și mutilizeze fratele. Sângele lui clocotea în continuare, drept pentru care și-a tăiat degetul mare de la mână și l-a băgat în gura lui Osiris. Și atunci, s-a pregătit să pornească înapoi pe Nil și să facă această călătorie pentru a îngropa bucățile din trupul fratelui său în diferite locuri. Cuprins de bucuria revigorantă a victoriei sale, a ales să coboare pe diferitele guri ale deltei și să depună membrele inferioare la Bubastis și la Busiris. Acesta e motivul pentru care hieroglifa literei B este desenul unui picior. A lăsat un braț la Baloman și pe celălalt la Buto, unde trăia Isis, oprindu-se acolo mai mult timp pentru a împrăști celelalte bucăți din trupul fratelui său prin mlaștină.

Seth a abandonat apoi alte părți din corpul lui Osiris la Athribis, Heliopolis, iar capul i l-a lăsat în Memfis. A îngropat o bucată din corp la Fayum și apoi alte bucăți, mai sus, pe Nil, la Siut, Abydos și Dendera. Și apoi, în sfârșit liniștit, i-a lăsat pe vâslașii săi să ducă ultima bucată din corp până la Yeb.

***Învierea lui Osiris*²⁸**

²⁷ N.A. Această parte este adaptată după cartea lui Norman Mailer, *Nuit des temps*, op. cit., pp. 60-61.

²⁸ N.A. Această parte este adaptată după cartea lui René Lachaud, *L'invisible présence. Les dieux de l'Égypte pharaonique*, colecția „Champollion“, Monaco, Éditions du Rocher, 1995, pp. 48, 49, 50, 51.

Când a primit îngrozitoarea veste, Isis și-a pierdut orice dorință de a-și mai părăsi patul. În nefericirea ei profundă, Isis era aproape umană. Seth îi învinsese magia. Forțele ei cele mai profunde nu-i dădeau niciun semn că s-ar mai întoarce curând. Gândurile i-au smuls lacrimi din care s-a născut ploaia – ultimul dar al delicatelor puteri ale corpului lui Osiris, împrăștiat de acum de mlaștinile deltei, în apele primei cataracte. Dar, în tristețea sa, Ka-ul lui Osiris, principiul lui vital, i-a trimis un mesaj prin care îi cerea să pornească în căutarea părților trupului lui.

Atunci, sub ochii lui Neftys și ai lui Anubis, Isis s-a metamorfozat în pasăre, o rândunică ce a țâșnit ca o săgeată pe cerul Egiptului. Din înălțimea lui, a scrutat fiecare șerpuire a fluviului, fiecare hățiș de plante acvatice. S-a lăsat purtată de curenți, aspirată de găurile de aer; a planat pe deasupra mълului lăsat în urmă de creșterea apelor și, de paisprezece ori la rând, parcă rezonând cu pulsunile generate de astrul nopții, a cules, una câte una, bucățile corpului atât de iubit.

Timpul nu mai există, eternitatea se întinde nesfârșită. Isis culege sfintele relicve și le duce într-un loc secret, lângă Memfis, unde veghează Anubis și Neftys. Iar ei, procedează pentru întâia oară la ritualul îmbălsămării. De atunci, mumificarea este considerată drept remediul cel mai sigur pentru dobândirea nemuririi.

Corpul dezmembrat ar fi putut să-și recapete integritatea dar o bucată din el s-a pierdut pe veci: sexul a fost devorat de un pește vorace. Atunci, Isis a modelat din mъл un falus nou pentru zeu, în timp ce, cu răbdare, Neftys a preparat balsamurile și Anubis a asamblat bucățile. Isis, stăpâna tuturor tărămurilor, a fost inițiată de Thot. Ea poate reactiva centrul forțelor vitale; a învățat incantații prin care „Marele Adormit” poate fi trezit la viață.

Corpul și-a regăsit integritatea, cele trei magiciene i-au redat forțele vieții și l-au înfășurat în fășii de in curat. Sexul făcut din pământ este îndreptat către cer și Isis, devenită pasărea șorliță, se așează ușor pe el, pentru ca viața să țâșnească din moarte. E fuziunea spirituală a amantilor. Sămânța zeului ajunge în ea; Horus Delfinul, moștenitorul, va ieși curând la lumină. În același moment, Horus Fratele va muri. Anubis îl învelește pe Osiris într-o piele de leopard, transmițându-i energia care-i va permite să înfrunte cele douăsprezece ore ale nopții.

Cele două zeițe, Isis și Neftys, au bătut aerul cu aripile lor aurii deasupra cadavrului îmbălsămat; multă dragoste, infinite formule incantatorii pentru a se săvârși, pentru prima oară în istoria omenirii, miracolul învierii din morți. Osiris se ridică triumfător și îi țintuiește cu privirea chipul inundat de fericire al lui Isis, iubita lui. Anubis murmură: „Fie ca adormitul să se trezească, fie ca Djed (pilonul, coloana vertebrală) să-și înalțe vigoarea spre cer, Osiris suveran, deschide ochii, ești intact, ești perfect.”

Și astfel, Osiris a fost redat vieții eterne, reînviind pentru a guverna în lumea de dincolo. A devenit zeul Morților și al speranței într-o viață nouă și eternă.

*Apari glorios precum Ra, soarele,
Discul lui e discul tău,
Razele lui sunt razele tale,
Tărâmul lui misterios e tărâmul tau misterios.
Parfumul lui e parfumul tău
El nu moare și tu nu mori.*

*Îl scoți pe Osiris din pupila ochiului lui Ra
Ție îți aparține lumina.
Ești asemeni lui Ra.
Stăpânul Eternității²⁹.*

Nașterea și otrăvirea lui Horus³⁰

Agasat de onorurile funerare aduse lui Osiris și ignorând recenta lui înviere, Seth le-a ordonat oamenilor săi să o captureze pe Isis și să o arunce în închisoare. Dar zeița a reușit curând să scape și s-a refugiat în mlaștinile din Buto, unde a dat naștere fiului său, Horus, sub protecția a șapte șerpi.

Într-o zi, Isis a fost nevoită să-l lase singur pe fiul său. După ce s-a întors, și-a găsit fiul pe jumătate mort, chircindu-se de durere. Neputând să pătrundă în mlaștini sub adevărata lui înfățișare, Seth se metamorfozase în șarpe veninos și îl mușcase pe copil. Neputincioasă, în ciuda puterilor ei de magiciană, Isis, disperată, a făcut apel la întreaga omenire, dar nimeni nu a reușit să vindece copilul. Atunci, Isis a bănuț că Seth este cauza tuturor nenorocirilor sale și a identificat în el o manifestare cosmică a răului, care se înverșunează să distrugă bunătatea și inocența de pe pământ.

Deznădăjduită că nu-l poate salva pe Horus, Isis s-a hotărât să ceară ajutorul zeului suprem. Chemarea ei a fost auzită la bordul „bărcii milioanei de ani”, care și-a oprit cursa pentru ea. Thot, Luna, a coborât lângă zeiță și, mirându-se că puterile magice ale lui Isis au rămas ineficiente, a asigurat-o că puterea lui Ra îi era pe de-a-ntregul oferită. Tenebrele au pogorât pe pământ și Thot a anunțat-o pe Isis că barca soarelui nu-și va continua drumul, atâta vreme cât Horus nu va fi vindecat, pentru că, în ochii zeilor, moartea lui Horus însemna că întreaga creație era supusă principiului răului incarnat de Seth.

Acționând în numele lui Ra, Thot a reușit să extragă otrava din corpul lui Horus și evenimentul a fost celebrat cu mare bucurie de locuitorii mlaștinii și de Isis însăși.

Bătăliile dintre Horus și Seth³¹

În timpul tinereții sale petrecută în mlaștinile din Buto, Horus a primit adesea vizita lui Osiris, care părăsea regatul Morților pentru a veni să-și instruiască fiul în arta războiului. Pe măsură ce creștea, Horus simțea tot mai tare dorința de a-și răzbuna tatăl și mama pentru relele tratamente la care îi supusese Seth. Astfel, ajuns la vârsta adultă, s-a asigurat de ajutorul mai multor divinități și i-a declarat lui Seth un lung război, care avea să-i aducă supranumele de Harendotes, „Horus, Răzbunătorul Tatălui său”. Dar, în ciuda abilității sale militare, Horus s-a dovedit a fi incapabil să-l înfrângă pe adversarul lui, care reușea mereu să-și refacă forțele.

Văzând că lupta se prelungește, Seth s-a gândit că ar putea grăbi cursul evenimentelor, apelând la arbitrajul tribunalului zeilor. A cerut ca Osiris să apară în fața judecătorilor, dar

²⁹ N.A. Acest poem este extras din cartea lui René Lachaud, *L'Invisible Présence. Les dieux de l'Égypte pharaonique*, op. cit., p. 72.

³⁰ N.A. Această parte este adaptată după cartea scriitoarei Véronica Ions, *Sous le signe d'Isis et d'Osiris*, op. cit., pp. 57 și 60.

³¹ N.A. Véronica Ions, *Sous le signe d'Isis et d'Osiris*, op. cit., pp. 39, 40, 72, 73, 75.

acesta a ales să fie apărat de Thot, care a fost atât de convingător prin prelegerea lui, încât zeii s-au pronunțat în favoarea lui Horus.

***Decapitarea lui Isis*³²**

Seth a refuzat să subscrie la judecata zeilor. A propus, astfel, ca el și Horus să se angajeze într-o competiție în apă, după ce se vor transforma în hipopotami. Era declarat învins acela dintre ei care ieșea din apă înainte de termenul fixat la trei luni. Această propunere a cufundat-o pe Isis în disperare, deoarece știa că hipopotamul este una dintre formele naturale ale lui Seth și nu se îndoia că el va profita de această întrupare pentru a-l omorî pe Horus.

Așadar, Isis a legat un harpon de o funie și l-a aruncat în apă, cu speranța că-l va lovi pe Seth. Dar l-a rănit pe Horus și a tras repede harponul înapoi atunci când l-a auzit țipând. A doua tentativă a fost mai fructuoasă și arma l-a atins pe Seth, dar Isis s-a lăsat înduioșată de rugămințile fratelui său, care o invoca pe mama lor comună. Acest acces de milă a avut drept rezultat declanșarea furiei lui Horus care, neputând ierta slăbiciunea mamei lui, a țâșnit din apă și a decapitat-o. Thot, care văzuse scena, a tăiat la rândul lui capul unei vaci și l-a așezat pe corpul lui Isis. Începând din acea zi, Isis a fost asociată cu zeița Hathor.

Zei s-au hotărât să-l pedepsească pe Horus pentru acest act barbar, dar el s-a ascuns în munți și nu l-au mai putut găsi. Seth a pornit și el în căutarea lui Horus, l-a descoperit, i-a smuls ochii și i-a îngropat în pământ. În locul unde au fost îngropați ochii lui Horus au crescut două flori de lotus, simbol al soarelui și al învierii. Atunci, Seth s-a întors la zei și le-a declarat că a fost incapabil să-l prindă pe criminal.

***Ochii lui Horus*³³**

Isis-Hathor l-a găsit până la urmă pe Horus zăcând, orb, pe versantul unui munte. A adus lapte de gazelă și i-a frecat orbitele cu el, până când fiul ei și-a recăpătat vederea. Horus și-a văzut propria mână și a strigat cu glas tare: „Mama mea m-a iertat!” În momentul următor, a zărit ochii triști și luminoși ai lui Isis-Hathor, cât și limba ei mare, cu miros de pământ și de ierburi, care-i lingea fruntea. Și atunci, nu a mai putut decât să murmure: „Cum m-aș putea ierta eu însumi?”

Isis-Hathor își puse un deget pe fruntea lui, pentru a-i transmite răspunsul: trebuia să-i ofere tatălui lui ceea ce avea mai de preț, oricare ar fi fost acel lucru. Și, în timp ce se întreba la ce anume ar putea renunța, Horus privi deșertul care era de o frumusețe neobișnuită. Stâncile căpătasera culoarea trandafirului și nisipul era ca o pulbere de aur. Peste tot unde lumina cădea peste piatră, Horus vedea cum scânteiază fărâmele de nisip. În fața unei asemenea generozități, Horus nu mai ezită. „Oh, tată!”, spuse el. „Eu, Horus, fiul tău, o să-ți dau ochii mei, ca să-ți pot oferi vederea mea.”

Vederea regăsită a lui Horus se cufundă din nou în întuneric și această pierdere răsună ca o avalanșă de pietre în strunga unui munte. Când își redeschise ochii, vederea îi fusese dată din nou, dar viziunea lui devenise total diferită. În ochiul său stâng, culorile erau la fel de

³² N.A. Idem, pg. 75-76.

³³ N.A. Această parte este adaptată după cartea lui Norman Mailer, *Nuit des temps*, op. cit., pp. 89-90.

strălucitoare, parcă iluminate de un soare puternic. Dar ochiul lui drept vedea profunzimea cenușie a fiecărei pietre ca și cum ar fi fost luminată de o Lună plină, albă și rece. Când cei doi ochi priveau împreună, lumea nu apărea nici frumoasă, nici urâtă, ci perfect echilibrată. Apoi, Isis și Horus s-au întors la ceilalți zei.

***Judecarea lui Osiris*³⁴**

În ciuda tuturor acestor întâmplări, faptele tot nu fuseseră judecate. Pentru a încheia această problemă, zeii au împărțit părerea lui Thot, care a propus să se facă apel la Osiris, în calitate sa de zeu suprem. Acesta s-a pronunțat, firește, în favoarea fiului său, reproșându-le zeilor tergiversările și ofensele aduse lui Horus. Nu era chiar el, Osiris, zeul căruia îi erau îndatorați pentru cirezile lor, la fel și pentru orzul și grâul cu care se hrăneau? Fără să-și ascundă iritarea, Ra i-a replicat că orzul și grâul ar fi existat oricum, chiar dacă Osiris nu ar fi văzut niciodată lumina zilei.

Osiris l-a omagiat pe Ra, zeul suprem al panteonului egiptean, pentru tot ceea ce făcuse, inclusiv pentru sălile de judecată din lumea de dincolo. Dar a adăugat că ordinea din lume și echilibrul divin erau de-acum tulburate și că el nu va ezita să-și trimită mesagerii să smulgă inima oricui se va dovedi vinovat de acțiuni rele, fie că e zeu sau simplu muritor. A decretat, în plus, că toate creaturile vor ajunge mai devreme sau mai târziu la Apus sau pe tărâmul morților. Acolo, ele vor trebui să se supună judecății lui Osiris, stăpânul tuturor. Răspunsul lui Osiris la remarcă lui Ra avea să pună capăt îndelungatei dispute dintre Horus și Seth și să definească pentru multă vreme atribuțiile zeilor, ale viilor și respectiv pe cele ale divinităților funerare.

În fața amenințării lui Osiris, tribunalul zeilor s-a pronunțat în favoarea fiului acestuia. Seth, subversivul, iraționalul, rădăcina tuturor dezordinilor, a fost singurul care s-a revoltat împotriva acestei judecăți. A fost pus în lanțuri și dus în fața zeilor care i-au cruțat totuși viața. Stăpân al furtunilor, al eclipselor și al mării dezlănțuite, Seth s-a angajat să sufle o briză veșnică în pânzele bărcii lui Osiris.

Ra a domnit de-atunci în ceruri, în timp ce Horus juca rolul de principal intermediar între cer și pământ. La rândul lui, Osiris continua să guverneze asupra lumii de dincolo și să prezideze ceremonia de judecare a defuncțiilor pe care Horus îi trimitea în fața lui.

Redobândindu-și moștenirea, Horus putea de-acum înaintea să domnească legitim asupra Egiptului de Sus și a Egiptului de Jos, cu titlul de „Horus, Stăpânul Dublei Țări”.

Lista lucrărilor citate

AGNEL, Aimé, *L'homme au tablier, Le jeu des contraires dans les films de Ford*, Rennes, La Part commune, 2002.

BERNE, Éric, *Des jeux et des hommes*, Paris, Stock, 1994.

D'ANSEBOURG, Thomas, *Cessez d'être gentil, soyez vrai! Être avec les autres en restant soi-même*, Montreal, Éditions de l'Homme, 2001.

DABROWSKI, Kazimierz, *Positive disintegration*, Boston, Little Brown & Co., 1964; *Psychoneurosis is not an illness*, Londra, Gryf Publications, 1972.

³⁴ N.A. Această parte este adaptată după cartea scriitoarei Véronica Ions, *Sous le signe d'Isis et d'Osiris*, op. cit., p. 77.

DRUNVALO, Melchisedech, *L'Ancien Secret de la Fleur de vie*, Éditions Ariane, Montreal, 2001.

HOUSTON, Jean, *The Passion of Isis and Osiris*, New York, Ballantine/Wellspring Book, 1998.

IONS, Véronica, *Sous le signe d'Isis et d'Osiris*, adaptare în limba franceză de Gilles Ortlieb, Paris, Robert Laffont, 1985.

JACQ, Christian, *La Sagesse vivante de l'Égypte ancienne*, Robert Laffont, Paris, 1998.

JUNG, Carl Gustav, *Dialectique du moi et de l'inconscient*, Paris, Gallimard, colecția „Folio/Essais”, nr. 46, 1973.

JUNG, Carl Gustav, „The Psychogenesis of Mental Disease”, *Collected Works of C. G. Jung*, vol. 3, traducere de R. F. C. Hull, Colecția „Bollingen Series XX”, Princeton, Princeton University Press, 1960.

LABONTÉ, Marie-Lise, *Au cœur de notre corps*, Montreal, Éditions de l'Homme, 2000.

LACHAUD, René, *Les Déesses de l'Égypte pharaonique*, colecția „Champollion”, Monaco, Éditions du Rocher, 1993.

LACHAUD, René, *L'Invisible Présence. Les dieux de l'Égypte pharaonique*, colecția „Champollion”, Monaco, Éditions du Rocher, 1995.

LAGERKVIST, Pär, *Œuvres. Le Bourreau, Le Nain și Barabbas*, traducere din suedeză de Marguerite Gay și Gerd de Mautrot, Paris, Stock.

LAMBELET, Claude, *Dieux et déesses de l'Égypte ancienne*, Cairo, Lehnert & Landrock, 1989.

LOW, Albert, *Se connaître, c'est s'oublier*, Avignon, Les Éditions du Relié, 1998.

MAILER, Norman, vezi „Le livre des dieux” din *Nuit des temps*, traducere de Jean-Pierre Carasso, colecția „Pavillons”, Paris, Robert Laffont, 1983, pp. 53-97.

MILLER, Alice, *Le Drame de l'enfant doué*, Paris, PUF, colecția „Le fil rouge”, 1990.

NEUMANN, Erich, *The Origins and History of Consciousness*, traducere de R. F. C. Hull, Princeton University Press, 1954.

ORNISH, Dean, *Love and Survival, 8 Pathways to Intimacy and Health*, New York, Harper Collins Publishers, Harper Perennial, 1999.

PLUTARH, *Traité d'Isis et Osiris*, traducere de Ricard, colecția „Sagesse et spiritualité”, Paris, Sand, 1995.

ROBERT, Paul, *Le Petit Robert 1, Dictionnaire alphabétique et analogique de la langue française*, Paris, Société du Nouveau Littré, 1982.

SCHENOUDA, Anoubis, *La Légende d'Osiris el la vie et la mort de Jésus*, Montreal, Éditions ésotériques.

WOODMAN, Marion, *Addiction to Perfection, The Still Unravished Bride*, Toronto, Inner City Books, 1980.

Informații

Pentru a primi informații despre conferințele și seminariile susținute de Guy Corneau și mai ales broșura editată de Productions Coeur.com, sau dacă doriți să obțineți relații despre rețelele de înțajutorare pentru bărbați și pentru femei, vă rugăm să ne contactați la:

În Quebec:

Les productions CŒUR.com
11-1100, avenue Ducharme
Montreal

Canada, H2V 1E3
Tel: (514) 990-0886
Fax: (514) 271-395

Pentru Europa francofonă:
Les productions CŒUR.com
90, avenue du Monde
B-1400, Nivelles
Belgia

Tel/Fax: (32) 67.84.43.94

De asemenea, puteți consulta site-ul nostru de pe Internet:
www.productionscoeur.com

Mulțumiri

Țin să mulțumesc mai multor persoane care m-au ajutat în elaborarea acestei cărți. În primul rând, facilitatorilor de la Productions Cœur.com, în special lui Pierre Lessard și lui Claude Lemieux, care au creat împreună cu mine seminarul *Mort et Renaissance (Moarte și Renaștere)*. Acest seminar, consacrat legendei lui Isis și a lui Osiris ne-a condus din Quebec în Europa, trecând prin Egipt și, grație companiei lor amicale și, totodată, profesionale, am putut gusta bucuria unei inspirații comune. Fie să putem, încă multă vreme de-acum încolo, să ne apropiem împreună de tărâmul luminii!

Îi mulțumesc lui Antoine Audouard de la Éditions Robert Laffont, care m-a susținut, încurajat și inspirat prin justetea remarcilor sale și printr-o prietenie care l-a adus până în Montreal pentru a-mi oferi rodul observațiilor lui. A știut să joace rolul salvator al lui Isis atunci când a fost necesar.

Îi mulțumesc lui Jacques Laurin, de la Éditions de l'Homme, care și-a asumat publicarea canadiană a manuscrisului; el avut curajul, în timpul unei mese stropite cu un vin bun, să-mi spună cu delicatețe că nu mergeam în direcția dorită, că îmi uitasem publicul pe drum. Îi sunt recunoscător pentru această reamintire salutară.

Christel Mouchard de la Éditions Robert Laffont a știut să-mi corecteze manuscrisul cu finețe și să mă ajute cu lămuririle ei. Îi mulțumesc pentru această frumoasă lecție de franceză – și de modestie.

Colega mea, Jan Bauer, mi-a dovedit încă o dată prietenia ei la momentul oportun, oferindu-se să citească prima versiune a lucrării și împărtășindu-mi comentariile ei perspicace de care cartea a beneficiat din plin.

Isabelle Rolin m-a urmărit aproape pe tot parcursul fazelor manuscrisului, nemenajându-și efortul de a citi și de a reciti și determinându-mă să limpezesc anumite confuzii. Îi mulțumesc pentru privirea ei binevoitoare.

Comitetul meu de lectură de acasă, compus din Viviane Crausaz, Hughes Dubois, Claude Lemieux și Régine Parez, a completat minunat munca de redactare, prin sugestii pertinente.

Pierrette Monier a știut să transcrie textul meu cu rapiditate, ori de câte ori a fost necesar. A fost un ajutor prețios pentru terminarea cărții la timp.

Colaboratoarele mele, Christiane Blondeau, Jocelyne Pelletier și Nadine Noël, s-au achitat de treburile obișnuite de la Productions Cœur.com și de la Productions Guy Corneau, astfel încât să pot scrie în deplină liniște.

Partenera mea, Marie-Ginette Landry, m-a vegheat în timpul redactării unui manuscris pe care l-a corectat împreună cu mine și care a impus, mult prea adesea, privațiuni în viața relațională. Fie ca aripa desfăcută a lui Isis să vegheze mereu asupra ei.

Țin să onorez, de asemenea, măreția piramidelor, lumina văii Regilor, liniștea muntelui Sinai și forța luminoasă a naturii din Quebec, care mi-au susținut inspirația cu razele lor aurite.

Și, în sfârșit, formulez această urare: pacea să fie cu noi, toți și toate! Fie ca, încă multă vreme de-acum încolo, Seth, care suflă în pânzele „bărcii milioanei de ani”, să-i protejeze pe oameni de propria lor nimicire. Războiul poate fi evitat, pacea este inevitabilă.

COPERTA 4

„În mod sigur, aproape sigur, vine un moment în viață când nimic nu mai merge, când absolut nimic nu mai e cum ar trebui...” Atunci, ne simțim înfrânți, victime ale altora și totodată călăi ai propriei noastre persoane, incapabili să ieșim din închisoarea fricilor noastre.

Și dacă acest moment dificil ar fi tocmai ocazia potrivită pentru a deveni, în sfârșit, creatorii conștiinței ai propriilor noastre vieți?

La un astfel de parcurs ne invită Guy Corneau, cu o simplitate familiară și luminoasă. Pentru a ne ghida în etapele transformării noastre interioare, el ni-i prezintă pe zeii fascinanți ai mitologiei egiptene. Osiris gloriosul, Seth distrugătorul, Isis sursa vieții ne ajută să înțelegem situațiile complicate și complexe pe care le trăim. Pozițiile de Victimă, de Călău sau de Salvator ne apar atunci drept roluri limitative, din care fiecare dintre noi se poate desprinde, pentru a se reconcilia cu el însuși. Și, încetul cu încetul, va vedea răsărind în el un soare mare. Nu depinde decât de noi să-l lăsăm să strălucească și să ne desfacem aripile, precum Horus, șoimul luminii.

Psihologie, psihanaliză, spiritualitate: Guy Corneau face apel la fiecare dintre aceste domenii, sprijinindu-se, de asemenea, pe experiența lui personală, pentru a ne antrena, departe de cursul ei stereotip, într-un veritabil dans al vieții.

Victimă pentru ceilalți, călău pentru sine este o nouă etapă în opera lui Guy Corneau care, după *Père manquant, fils manqué*, *La Guérison du cœur* și *N'y a-t-il pas d'amour heureux?*, a reușit să cucerească publicul francez și internațional.